UNIVERSIDAD CONTINENTAL

3i INNOVADOR INTERACTIVO INTEGRAL

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA

Datos de catalogación bibliográfica

Fundamentos de la Psicología. Manual Autoformativo /
Verónica Sotelo Narváez–Huancayo:
Universidad Continental. Modalidad Virtual ; 2016.–196 p.

Datos de catalogación del CENDOC UC

Fundamentos de la Psicología. Manual Autoformativo
Verónica Sotelo Narváez

Primera edición
Huancayo, abril de 2016

De esta edición
© Universidad Continental
Av. San Carlos 1795, Huancayo-Perú
Teléfono: (51 64) 481-430 anexo 7361
Correo electrónico: recursosucvirtual@continental.edu.pe
http://www.continental.edu.pe/

Versión e-book
Disponible en http://repositorio.continental.edu.pe/
ISBN electrónico N.° 978-612-4196-

Dirección: Emma Barrios Ipenza
Edición: Eliana Gallardo Echenique
Asistente de edición: Andrid Poma Acevedo
Asesora didáctica: Luisa Aquije de Lozano
Corrección de textos: Corina Delgado Morales
Diseño y diagramación: Francisco Rosales Guerra

Todos los derechos reservados. Cada autor es responsable del contenido de su propio texto.
Este manual autoformativo no puede ser reproducido, total ni parcialmente, ni registrado en o transmitido por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio sea mecánico, foto-químico, electrónico, magnético, electro-óptico, por fotocopia, o cualquier otro medio, sin el permiso previo de la Universidad Continental.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA 10

RESULTADO DE APRENDIZAJE: 10

UNIDADES DIDACTICAS 10

TIEMPO MÍNIMO DE ESTUDIO 10

UNIDAD I "INTRODUCCIÓN A LA CIENCIA DE LA PSICOLOGÍA" 11

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD I 11

TEMA N° 1: CIENCIA E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA.MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN 14

1. DEFINICIÓN Y OBJETO DE ESTUDIO 14

2.-CAMPOS DE LA PSICOLOGÍA 15

3. ¿QUÉ LE INTERESA A LA PSICOLOGÍA? 17

4. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA 17

5. LA DIVERSIDAD HUMANA COMO FUENTE DE CONDUCTAS Y PENSAMIENTOS 19

6. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA 20

7. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA 21

LECTURA SELECCIONADA Nº 1: 23

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 1 26

TEMA N° 2: CEREBRO Y CONDUCTA 27

1. LA PSICOLOGÍA, LA BIOLOGÍA Y EL COMPORTAMIENTO 27

2. EL SISTEMA NERVIOSO 28

3. EL SISTEMA ENDOCRINO 34

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 2 36

RÚBRICA PARA EVALUACIÓN DE MAQUETA EN 3D 37

TEMA N° 3: SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN: NATURALEZA Y FUNCIONAMIENTO 39

1. SENSACIÓN 39

2. LA PERCEPCIÓN 40

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 3 45

TEMA N° 4: MEMORIA: NATURALEZA Y FUNCIONAMIENTO 46

1. MEMORIA 46

2. PRIMERAS INVESTIGACIONES SOBRE LA MEMORIA 47

3. NEUROPSICOLOGÍA DE LA MEMORIA 47

4. LOS PROCESOS BÁSICOS DE LA MEMORIA 48

5. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA 49

LECTURA SELECCIONADA Nº 2: 50

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 4 52

GLOSARIO DE LA UNIDAD I 53

BIBLIOGRAFIA DE LA UNIDAD I 55

AUTOEVALUACION Nº 1 56

UNIDAD II "PROCESOS PSICOLÓGICOS Y APRENDIZAJE" 61

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD II 61

TEMA N° 1: PENSAMIENTO, LENGUAJE E INTELIGENCIA 64

2. EL LENGUAJE 67

3. LA INTELIGENCIA 68

LECTURA SELECCIONADA Nº 1: 72

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 1 74

TEMA N° 2: ESTADOS DE LA CONCIENCIA: SUEÑO Y VIGILIA 75

1. LA CONCIENCIA 75

2. LOS RITMOS DE LA VIDA 75

3. EL CICLO SUEÑO–VIGILIA 77

4. EL ESTUDIO DEL SUEÑO 77

5. ALTERACIÓN DE LA CONCIENCIA 80

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 2 81

TEMA N° 3: MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN 82

1. MOTIVACIÓN 82

2. MOTIVOS PRIMARIOS 85

3. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA 85

4. EMOCIÓN 86

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 3 88
TEMA N° 4: APRENDIZAJE 89
1. APRENDIZAJE 89
LECTURA SELECCIONADA Nº 2: 94
ACTIVIDAD FORMATIVA N° 4 96
GLOSARIO DE LA UNIDAD II 97
BIBLIOGRAFIA DE LA UNIDAD II 100
AUTOEVALUACION Nº 2 101

UNIDAD III "DESARROLLO HUMANO Y PERSONALIDAD" 105
DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD III 105
TEMA N° 1: DESARROLLO HUMANO: DESDE LA CONCEPCIÓN- ADULTEZ TARDÍA: DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y SOCIAL 108
1. DESARROLLO HUMANO 108
2. DESARROLLO DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA EL NACIMIENTO 110
3. DESARROLLO PRENATAL 110
4. NACIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL EN LOS PRIMEROS TRES AÑOS 111
5. INFANCIA TEMPRANA 112
6. INFANCIA INTERMEDIA 113
7. ADOLESCENCIA 114
8. ADULTEZ TEMPRANA 115
9. ADULTEZ INTERMEDIA 116
10. ADULTEZ TARDÍA 116
LECTURA SELECCIONADA Nº 1: 118
ACTIVIDAD FORMATIVA N° 1 119
TEMA N° 2: PERSONALIDAD 120
1. CONCEPTUALIZACIONES DE PERSONALIDAD 120
2. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD 120
3. CONDUCTA ANORMAL 123
4. MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE DESÓRDENES MENTALES: DSM-V: 125
LECTURA SELECCIONADA Nº 2: 127

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 2 129

TEMA N° 3:SEXO Y GÉNERO 130

1. SEXO, GÉNERO Y BIOLOGÍA 130

2. DIFERENCIAS DE GÉNERO: LA NATURALEZA FRENTE A LA EDUCACIÓN 130

3. LA INVESTIGACIÓN CON SERES HUMANOS 131

4. LA SOCIALIZACIÓN EN EL GÉNERO 131

5. REACCIONES DE LOS PADRES Y ADULTOS 131

6. EL APRENDIZAJE DEL GÉNERO 132

7. CUENTOS Y TELEVISIÓN 132

8. DIFICULTADES DE LA EDUCACIÓN NO SEXISTA 133

9. LA PRÁCTICA DE GÉNERO 134

10. FEMINICIDIO 136

11. VIOLENCIA DE GÉNERO 137

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 3 138

TEMA N° 4: PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD: ESTRÉS, ESTILO DE VIDA Y AFRONTAMIENTO 139

1. PSICOLOGÍA DE LA SALUD 139

2. ESTRÉS 140

3. COMPORTAMIENTOS SALUDABLES 141

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 4 144

RÚBRICA PARA EVALUAR VÍDEO-EXPOSICIÓN DE INFORME 145

GLOSARIO DE LA UNIDAD III 146

BIBLIOGRAFIA DE LA UNIDAD III 149

AUTOEVALUACION DE LA UNIDAD III 150

UNIDAD IV PSICOLOGÍA APLICADA E INTERVENCIONES PSICOTERAPÉUTICAS 155

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD IV 155

TEMA N° 1: PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA SOCIAL-COMUNITARIA 158

1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA SOCIAL? 158

2. ESTEREOTIPOS 158

3. ACTITUDES 159

4. PREJUICIO Y DISCRIMINACIÓN 161
5. INFLUENCIA SOCIAL 162
ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 1 164
TEMA N° 2:PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL 165
1. PSICOLOGÍA INDUSTRIAL –ORGANIZACIONAL 165
2. PSICOLOGÍA DE LOS RECURSOS HUMANOS 166
3. MOTIVACIÓN PARA EL TRABAJO 169
4. SATISFACCIÓN LABORAL 171
ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 2 173
TEMA N° 3: PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA 174
1. PSICOLOGÍA EDUCATIVA 174
2. ORIENTACIÓN EDUCATIVA 175
3. PSICOPEDAGOGÍA 176
4. MODELO EDUCATIVO 176
LECTURA SELECCIONADA N°. 1 178
ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 3 180
T EMA N° 4: INTERVENCIONES PSICOTERAPEÚTICAS 181
1. ¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA? 181
2. ¿CUÁNDO SE DEBE CONSIDERAR LA PSICOTERAPIA COMO OPCIÓN? 181
3. ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTE TIPOS DE PSICOTERAPIA? 182
4. TRATAMIENTO EN PSICOTERAPIA 182
LECTURA SELECCIONADA N°. 2 184
ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 4 188
GLOSARIO DE LA UNIDAD IV 189
BIBLIOGRAFÍA DE LA UNIDAD IV 190
AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD IV 191
ANEXO: CLAVES DE RESPUESTAS DE LAS AUTOEVALUACIONES 195

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Es quizá la Psicología una de las ciencias más complejas, en razón de que es abor-dada desde sistemas y modelos y diversos, considerando la complejidad y diversidad de la conducta humana y su interrelación con los procesos psicológicos, tanto cognitivos, afectivos y volitivos más aún que como ciencia responde a preguntas formuladas desde la existencia misma del hombre, y si no, recordemos a los filósofos Platón y Aristóteles quienes desde ya intentaban responder preguntas tales como ¿Qué es el ser? ¿Qué es el hombre? Preguntas cuyas respuestas originaron el devenir de la historia de la Psicología.

Fundamentos de la Psicología, desde la perspectiva de la modalidad virtual, pretende responder a los cambios que, asociados a la tecnología se presentan vertigino-samente en los modelos de aprendizaje-enseñanza a nivel superior, por lo que se constituye en una asignatura de naturaleza teórico-práctica que procura proporcionar al estudiante una herramienta- guía, que derive en motivación hacia la investigación y búsqueda de conocimiento permanente y constante, ya como consulta a expertos y/o revisión de material especializado.

Fundamentos de la Psicología es una asignatura básica dirigida a los estudiantes del primer ciclo de la carrera de psicología, corresponde al área formativa y tiene como propósito analizar el comportamiento individual y/o grupal teniendo en cuenta las variables socioculturales así como desarrollar en el estudiante la capacidad de ana-lizar la visión global de las características de la carrera y el perfil profesional del psicólogo.

Los contenidos propuestos en el presente manual autoformativo resumen los diversos campos de estudio de esta disciplina, permitiendo al estudiante contar con conocimientos base para el desarrollo exitoso de su formación profesional.

De manera sintetizada, exponemos en cuatro unidades, los temas determinados en nuestro sílabo: Unidad I: "Introducción a la ciencia de la Psicología", Unidad II: "Procesos psicológicos y aprendizaje", Unidad III: "Desarrollo humano y personalidad" y la Unidad IV: "Psicología aplicada e intervenciones psicoterapéuticas".

El manual autoformativo presenta diversos aspectos acerca de esta profesión, con la finalidad de que su comprensión permita al estudiante dirigir su área de especialización.

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

RESULTADO DE APRENDIZAJE:

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de analizar el desarrollo de la ciencia de la Psicología, desde los diferentes enfoques para comprender el comportamiento individual y/o grupal teniendo en cuenta las variables socioculturales desde aspectos teóricos y de interven-ción.

UNIDADES DIDACTICAS

UNIDAD I	UNIDAD II:	UNIDAD III	UNIDAD IV
INTRODUCCIÓN A LA CIENCIA DE LA PSICOLOGÍA	PROCESOS PSICOLÓGICOS Y APRENDIZAJE	DESARROLLO HUMANO Y PERSONALIDAD	PSICOLOGÍA APLICADA E INTERVENCIONES PSICOTERAPÉUTICAS

TIEMPO MÍNIMO DE ESTUDIO

UNIDAD I	UNIDAD II	UNIDAD III	UNIDAD IV
1ra. Semana y 2da. Semana 16 Horas	3ra. Semana y 4ta. Semana 16 Horas	5ta. Semana y 6ta. Semana 16 Horas	7ma. Semana y 8va. Semana 16 Horas

UNIDAD I

"INTRODUCCIÓN A LA CIENCIA DE LA PSICOLOGÍA"

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD I

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar una maqueta del sistema nervioso central, ubicando y analizando dónde ocurren los procesos psicológicos desarrollados en la unidad y los socializa de forma crítica y creativa.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES FORMATIVAS (HABILIDADES Y ACTITUDES)	SISTEMA DE EVALUACIÓN (TÉCNICAS Y CRITERIOS)
Tema Nº 1: Ciencia e historia de la Psicología. Métodos de investigación 1 Definición y objeto de estudio 2 Campos de la Psicología 3 Qué le interesa a la Psicología 4 Evolución histórica 5 La diversidad humana como fuente de conductas y pensamientos 6 Métodos de investigación en la Psicología 7 Técnicas de investigación en la Psicología **Tema Nº 2: Cerebro y conducta** 1 La Psicología, la Biología y el comportamiento 2 Sistema nervioso 3 Sistema endocrino **Tema Nº 3: Sensación y percepción: naturaleza y funcionamiento** 1 Sensación 2 Percepción **Tema Nº 4: Memoria: naturaleza y funcionamiento** 1 Memoria 2 Primeras investigaciones sobre la memoria 3 Qué le interesa a la Psicología 4 Evolución histórica 5 La diversidad humana como fuente de conductas y pensamientos	• Reconoce el proceso de formación de la ciencia psicológica, explicándolo a través del foro virtual. • Analiza las bases biológicas de la con-ducta y socializa las conclusiones en pares, elaborando una maqueta en 3D del cerebro, ubicando cada uno de los lóbulos y respectivas fun-ciones. • Compara los procesos de la sensación y percepción, elaborando un cuadro de doble entrada. • Discute la importancia de la memoria para el aprendizaje, participando acti-vamente en el foro.	**Procedimientos e in-dicadores de evalua-ción permanente:** • Entrega puntual de trabajos. • Participación coherente y pertinente en el foro virtual. • Calidad, coherencia y pertinencia de contenidos desarrollados. • Prueba teórico-práctica, individual. • Actividades colaborati-vas y tutorizadas. **Criterios para evaluar maqueta del cerebro en 3D** • Calidad del diseño • Descripción y explicación de cada parte de la estructura • Creatividad • Esfuerzo y Tiempo • Diseño

RECURSOS:

Videos:

Tema Nº 1

Ciencia e historia de la Psicología. Métodos de investigación
Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=h0Ox8D08Hk0
Tema Nº 2
Relación cerebro y conducta
Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=1xnOGK2AQPE
Duración: 28.56 minutos
Tema Nº 3
Los sentidos: receptores sensoriales
Ubicado en: http://goo.gl/V0h9hs
Duración: 28.56 minutos
Tema Nº 4
Memoria
Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=IoBOMPHTXSE
Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=EvDH1vBZfwc

DIAPOSITIVAS ELABORADAS POR EL DOCENTE:

Lectura complementaria:
Lectura Seleccionada Nº 1
(29 de octubre de 2004) Ley del psicólogo. El Peruano–Normas Legales-
Lectura Seleccionada Nº 2
Álvarez, J. (01 de diciembre de 2012) Somos nuestra memoria, ()

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	• Rúbrica de evaluación de maqueta del cerebro en 3D
BIBLIOGRAFÍA (BÁSICA Y COMPLEMENTARIA)	• Coon, D. (2005). Fundamentos de Psicología.. 10a Edición. Thomson editores. Biblioteca UCCI: 150-C77. • Morris, C. (2005). Introducción a la Psicología. 7a Edición. Prentice Hall Hispanoamericana.–Biblioteca UCCI: 150-M86 • Myers, D. (2007). Psicología. Médica Panamericana. 7a Edición. Biblioteca UCCI: 150-M55
RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES	• Orbegoso, A. Eugenesia, Tests mentales y degeneración racial en el Perú. http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_2/pdf/a08v14n2.pdf , 2012. • Orbegoso, A. Hans Hahn, iniciador de la Psicología experi-mental en Trujillo (Perú). http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v13_2011_2/pdf/a08.pdf , 2011

TEMA N° 1:

CIENCIA E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA.MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Estimado estudiante:

En este primer tema, Ciencia e historia de la Psicología y métodos de livestigación, nos disponemos a conocer el interesante mundo de la disciplina científica llamada Psicología. El presente tema nos permitirá entender la amplitud de esta ciencia, considerando que hoy, el psicólogo tiende a la especialización, se hace imperioso conocer sus campos y áreas y como es que los psicólogos realizan investigaciones acerca de la compleja conducta humana. Considerar que los enfoques de la Psicología permitirá que cada uno de nosotros, en el acontecer de nuestra labor profesional resolvamos y asumamos alguno de ellos; en este sentido, los invito a leer, ampliar e investigar al respecto.

1. DEFINICIÓN Y OBJETO DE ESTUDIO

Etimológicamente, Psicología proviene de los vocablos griegos Psyche: alma o espíritu; y, logos: tratado o estudio. La Psicología vendría a ser así "el estudio o tratado del alma".

Responder a preguntas tales como: ¿Qué es la Psicología? ¿Cuál es su objeto de estudio? o ¿Qué hacen los psicólogos? es quizás más difícil en la actualidad que hace más de un siglo, cuando esta disciplina se forjaba como ciencia. La elaboración de una definición precisa, clara y objetiva de la Psicología es una tarea ardua, porque la palabra que mejor caracteriza el devenir de la Psicología es quizás "diversidad", entendida esta como pluralidad de escuelas, paradigmas, y métodos que presenta.

Baron, (2008, Pág. 5) define a la Psicología como" la ciencia de la conducta y los procesos cognoscitivos".

Pese a la complejidad que conlleva, para efectos metodológicos, es necesario plantear una definición de nuestra disciplina de estudio, para ello, recurriremos a algunos manuales de asociaciones mundiales de Psicología con sede en los Estados Unidos, donde en concreto se señala que la Psicología va a estudiar de forma científica ese comportamiento humano –que tiene que ver con las acciones y emociones que las personas desplegamos, a partir de algunos pensamientos que todos tenemos y que son conocidos como sentimientos, experiencia, pensamientos, y la propia conducta- y su interactuación en las distintas dimensiones –sociales, familiares- a lo largo de nuestras vidas, desde la niñez, pasando por la juventud hasta la adultez.

Ensayando una definición, podemos decir que la Psicología es la ciencia que estudia los procesos psicológicos de la personalidad a partir de su manifestación externa, es decir, la conducta. La Psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia, de cómo los seres humanos sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea.

Por nuestra propia naturaleza, los seres humanos intentamos responder a muchas preguntas: cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo y porqué nos comportamos en diferentes circunstancias, contextos o situaciones. El pensar y el sentir pertenecen a la esfera interna del ser humano, mientras que la conducta o el comportamiento hacen referencia a la esfera externa la cual es más observable.

De esta manera, se presentan dos líneas claras de investigación en la Psicología:

a. Los procesos psicológicos, cognitivos, afectivos y volitivos, tales como el pensamiento, lenguaje, inteligencia, emociones, sentimientos, motivación, voluntad, creencias y otros análogos.

b. El comportamiento: definido como cualquier conducta o acción que nuestro cuerpo realiza y que está sujeto a observación y registro, tales como el caminar, el llorar, el hablar, el ayudar, el sonreír, el discutir y otros análogos.

Resumiendo podemos decir, que la Psicología como ciencia del comportamiento y de los procesos psicológicos permite responder a nuestras preguntas: ¿Cómo pensamos?, ¿cómo nos sentimos?, ¿cómo y porqué nos comportamos de un modo u otro? Importa a la Psicología "hacer ciencia" respondiendo a las preguntas señaladas.

2.-CAMPOS DE LA PSICOLOGÍA

Existe variedad de enfoques al respecto que, desde su perspectiva, señalan los campos de la psicología. Sin embargo, podemos presentar los siguientes:

a. Psicología del desarrollo

La Psicología del desarrollo puede definirse como el estudio de los cambios ocurridos en la conducta humana producto del desarrollo, desde el nacimiento del individuo hasta su muerte, cambios que se presentan en los ámbitos físico, cognitivo y psicosocial.

Morris & Maisto (2013, Pág. 2) señalan que "La psicología del desarrollo trata de los procesos del crecimiento y del cambio a lo largo de la vida, desde el período prenatal hasta la vejez y la muerte".

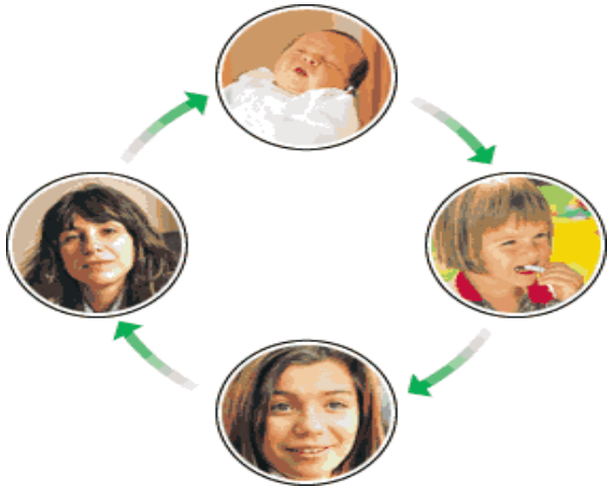


Figura 1: Psicología del desarrollo

Fuente: http://html.rincondelvago.com/000918556.png

b. Psicología fisiológica

La psicología fisiológica estudia la relación existente entre el comportamiento y la biología, tratando de entender los estados psicológicos en términos de la química del cerebro y el sistema nervioso. Los psicólogos fisiológicos realizan experimentos con animales a fin de determinar las bases biológicas de su comportamiento y utilizan los datos obtenidos para responder a preguntas sobre la psicología humana.

Morris & Maisto (2013, Pág. 2) señalan que "La psicología fisiológica se centra en los sistemas nerviosos y químicos del organismo, estudiando cómo influyen en el pensamiento y la conducta".

c. Psicología experimental

La psicología experimental utiliza, tanto la observación como la experimentación, para, a partir de ella, extraer le-

yes de los procesos mentales y la conducta. El uso del método experimental garantiza una práctica científica, lo que determina que la psicología experimental sea considerada el área más científica de la psicología. La ciencia experimental considera que los fenómenos de la conciencia pueden ser estudiados de la misma forma que la ciencia experimental, esto es que cualquier ámbito de la realidad puede ser analizado en términos de relaciones de causa y efecto, que determinan la predictibilidad de ciertos hechos que han sido marcados por una cadena causal.

Morris & Maisto (2013, Pág. 2) señalan que "La psicología experimental investiga los procesos psicológicos básicos: aprendizaje, memoria, sensación, percepción, cognición, motivación y emoción".

d. Psicología de la personalidad

La psicología de la personalidad estudia la personalidad de los individuos y las diferencias existentes entre estos. El estudio se centra especialmente en la construcción de un cuadro coherente de la persona y sus procesos psicológicos más importantes, la investigación de las diferencias existentes entre los individuos y la investigación de la naturaleza humana, con el fin de determinar la similitud y las diferencias del comportamiento en las personas.

Morris & Maisto (2013, Pág. 2) señalan que "La psicología de la personalidad estudia las diferencias entre los individuos en rasgos como ansiedad, agresividad y autoestima".

e. Psicología clínica y consejería

La psicología clínica se puede definir como una rama de la Psicología que investiga y aplica los principios de la psicología a la situación única y exclusiva del individuo, en tanto paciente, para reducir sus tensiones y ayudarlo a funcionar en forma eficaz y con mayor sentido (Goldenberg, 1973).

Las definiciones más contemporáneas señalan que este campo de la Psicología se especializa en el abordaje, diagnóstico y tratamiento de personas con problemas conductuales o emocionales, con el fin de presentar un adecuado ajuste a las demandas de la cotidianeidad.

Morris & Maisto (2013, Pág. 2) señalan que "La psicología clínica y de consejería se especializa en diagnosticar y tratar los trastornos psicológicos".

f. **Psicología social**

La psicología social examina la relación mutua que existe entre un individuo y su entorno social. Investiga los rasgos sociales del comportamiento y el funcionamiento psicológico, se centra en el supuesto de que hay procesos de índole psicológica que determinan el modo en que funciona la sociedad y la manera en la que tiene lugar la interacción social, dicho en otros términos, la dinámica social. Estos procesos sociales son los que delinean las características de la psicología humana.

Morris & Maisto (2013, Pág. 2) señalan que "La psicología se concentra en como las personas influyen mutuamente en sus pensamientos y en sus acciones".

g. **Psicología industrial y organizacional**

La psicología industrial, se encarga de la selección, formación y supervisión de los trabajadores para mejorar la eficacia en el trabajo, analizando el comportamiento humano en el ámbito de la industria y los negocios. La psicología industrial surgió tras la Segunda Guerra Mundial, para encargarse del bienestar en el trabajo y para estudiar las motivaciones y las relaciones interpersonales dentro de las organizaciones. Por extensión, el objeto de la psicología industrial se trasladó a todo tipo de organizaciones, dando nacimiento a la psicología organizacional, que se orienta al estudio del comportamiento de las personas al interior de cualquier organización. La psicología organizacional analiza el comportamiento del individuo en una organización, que puede ser una empresa, un club u otra entidad, detectando problemas que lo afecten a nivel personal y/o grupal, mejorando el rendimiento de la organización.

Rogelberg, (2002, Pág. 73) señala:

"La psicología industrial y organizacional tienen que ver con todos los aspectos del trabajo y la estructura y función de las organizaciones. Sus responsabilidades varían dependiendo del empleador, pero entre ellas está diseñar un sistema para la selección de personal o implementar un programa de ayuda para los empleados con problemas alcoholismo, drogadicción y estrés, tanto dentro como fuera del trabajo. Cuando se contratan nuevos empleados, los psicólogos I/O diseñan y evalúan los programas de capacitación para los nuevos puestos. Además, diseñan métodos para medir la productividad del trabajador, incrementar la motivación, evaluar la eficiencia del horario de trabajo o diseñar sistemas para resolver disputas dentro de las organizaciones. Examina los problemas en el lugar de trabajo y en los distintos tipos de organizaciones".

3. ¿QUÉ LE INTERESA A LA PSICOLOGÍA?

No obstante la vastedad de los campos en la que los psicólogos ejercen su profesión, todos comparten un interés en cinco temas:

a. Persona–situación: ¿En qué medida la persona es afectada por lo interno, y en cuánto es afectada por lo externo al comportamiento?

b. Naturaleza–crianza: ¿Somos resultado del aprendizaje o resultado de la genética? Dicho en otros términos, considera la existencia de alguna relación entre planteamientos genetistas y culturistas.

c. Estabilidad–cambio: ¿Son las características permanentes, o cambian de manera predecible (o impredecible)?

d. Diversidad–universalidad: La psicología busca la generalidad en la diversidad para ser una ciencia.

e. Mente–cuerpo: ¿Qué es lo que nos rige? ¿Qué afecta más? ¿La mente o el cuerpo?

4. EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PSICOLOGÍA

Los orígenes de la Psicología se remontan a los de la filosofía en la antigua Grecia y al siglo V Antes de Cristo. Platón, Aristóteles y otros filósofos griegos, abordaron algunas de las cuestiones básicas que aún hoy, la Psicología aborda como objeto de estudio: ¿Nacen las personas con ciertas aptitudes y habilidades, y con una determinada personalidad, o se forman como consecuencia de la experiencia? ¿Cómo llega el individuo a conocer el mundo que le rodea? ¿Ciertos pensamientos son innatos o son todos adquiridos?

Tales cuestiones fueron debatidas durante siglos. En el siglo XVII, el filósofo racionalista francés René Descartes y los empiristas británicos Thomas Hobbes y John Locke abordaron el tema. Descartes afirmaba que el cuerpo humano era como una maquinaria de relojería, pero que cada mente (o alma) era independiente y única. Sostenía que la mente tiene ciertas ideas innatas y cruciales que permiten organizar la experiencia que los individuos tienen del mundo. Hobbes y Locke, por su parte, resaltaron el papel de la experiencia en el conocimiento humano. Locke creía que toda la información sobre el mundo físico pasa a través de los sentidos, y que las ideas correctas pueden y deben ser verificadas con la información sensorial de la que proceden (empirismo).

Aparte de esta herencia filosófica, el campo que más ha contribuido con el desarrollo de la psicología científica ha sido la fisiología, es decir, el estudio de las funciones de los diversos órganos y sistemas del cuerpo humano. El fisiólogo alemán Johannes Müller intentó relacionar la experiencia sensorial con las actividades del sistema nervioso y del entorno físico de los organismos, pero los primeros representantes auténticos de la psicología experimental fueron el físico alemán Gustav Theodor Fechner y el fisiólogo, también alemán, Wilhelm Wundt. Ambos son considerados los padres de la actual psicología científica. Fechner desarrolló métodos experimentales para medir la intensidad de las sensaciones y relacionarla con la de los estímulos físicos que las provocaban,

y Wundt en 1879 fundó el primer laboratorio de psicología experimental en la ciudad alemana de Leipzig, formó a estudiantes del mundo entero en la nueva ciencia.

Morris & Maisto (2013, Pág. 3) plantean que "varios estudiosos y perspectivas han contribuido a moldear los enfoques de la Psicología" señalando entre estos:

a. Wilhelm Wundt y Edward Bradford Titchner

El estructuralismo. En 1879, Wilhelm Wundt fundó el primer laboratorio de psicología en la universidad de Leipzig (Alemania). Allí, el uso de los experimentos y de la medición marcó el nacimiento de la psicología como ciencia. Wundt y uno de sus alumnos más representativos, Edward Titchner, crearon un enfoque denominado estructuralismo, el cual se basaba en la suposición de que la psicología tiene por objeto identificar los elementos fundamentales de la experiencia y la manera en que se combinan.

b. William James: el funcionalismo

El psicólogo estadounidense William James criticó al estructuralismo, afirmando que no podemos separar las sensaciones de las asociaciones mentales que nos permitan aprovechar las experiencias pasadas. Según el, nuestro rico acervo de ideas y recuerdos es lo que nos permite funcionar en el ambiente. A su enfoque se le conoce con el nombre de Teoría Funcionalista.

c. Sigmund Freud: la psicología psicodinámica

Sus teorías incorporaron una nueva dimensión a la Psicología: la idea de que gran parte de la conducta está regida por conflictos, motivos y deseos inconscientes. Sus teorías dieron origen al enfoque psicodinámico. Creador del Psicoanálisis. El Psicoanálisis considera que el libre albedrío es solamente una ilusión y que los seres humanos actuamos bajo el principio de instintos e impulsos inconscientes, siendo estos los que presionan la mente consciente; que los impulsos inconscientes encuentran expresión a través de los lapsus, los olvidos, se presentan como síntomas de alguna enfermedad mental, mencionando incluso el papel activo de la mente al "disfrazar" los sueños otorgándoles un rol inconsciente y actividades como el arte y la literatura.

d. John B. Watson: el conductismo

Watson, sostuvo que la Psicología debería ocuparse exclusivamente del comportamiento observable, mensurable y registrable, dejando a un lado el estudio de la mente o la conciencia. Basó gran parte de su obra en los experimentos que Iván Pavlov realizó con los reflejos en animales, llamándolos reflejos condicionados.

Como notamos, el conductismo se inicia con los trabajos de Pavlov, seguida por el psicólogo estadounidense Jhon B.Waton y B. F. Skinner, cuyas ideas se parecen a las de Watson, solo que agregó el concepto de reforzamiento o recompensa, planteando que el individuo aprende en función de las consecuencias de sus acciones, con ello convirtió al sujeto en agente activo del proceso de aprendizaje. Sus ideas dominaron la psicología estadounidense hasta ya entrada la década de 1960.

e. Psicología de la Gestalt

De acuerdo con esta escuela psicológica, la percepción se basa en la tendencia del hombre a ver patrones, a distinguir los objetos contra el fondo y a completar las imágenes a partir de unas cuantas señales. Por su hincapié en el todo, se distingue radicalmente del estructuralismo, siendo sus principales representantes Max Wertheimer (1880–1864), Wolfgang Kholer (1887–1967) y Kurf Koffka (1886–1941)

f. Psicología existencial y humanista

La psicología cognoscitiva es el estudio de los procesos mentales en su acepción más general; se centra en la manera en que percibimos, en que interpretamos y recuperamos la información. A diferencia de los conductistas, estos psicólogos creen que los procesos mentales pueden y deben estudiarse con técnicas científicas. Es una corriente que ha ejercido gran influjo sobre la Psicología.

Al respecto, señalan Davis y Palladino (2008, p.26)

"Los defensores de este enfoque, principalmente Carl Rogers (1902–1987) y Abraham Maslow (1908–1970) se enfocaron en la libertad que creían caracterizaba el comportamiento humano. De acuerdo con los humanistas, las personas hacen elecciones en sus vidas y no es posible entenderlas al estudiar animales en laboratorios o a personas que experimentan problemas de adaptación"

g. La Psicología desde una perspectiva evolutiva

La psicología evolutiva se centra en las funciones y en los valores adaptativos de varias conductas del hombre, tratando de entender cómo han evolucionado. De esta forma, procura darle una nueva dimensión a la investigación psicológica.

5. LA DIVERSIDAD HUMANA COMO FUENTE DE CONDUCTAS Y PENSAMIENTOS

La rica diversidad de conductas y pensamientos de la especie humana, tanto entre los individuos como entre los grupos de los que son parte, constituyen uno de los temas centrales para la Psicología.

Entre éstas áreas de investigación que origina la diversidad humana, Morris & Maisto (2009, Pág. 24) señalan a "El género, la cultura y la raza y origen étnico".

a. El género

Existen diferencias de pensamiento y de conducta que se observa entre los dos sexos o géneros, a estas diferencias se les da el nombre de estereotipos de género. Los psicólogos tratan de averiguar las causas de tales diferencias, así como la influencia de la herencia y los roles aprendidos por influencia de la cultura.

b. La cultura

Constituida por todas las cosas tangibles que produce una sociedad, lo mismo que por creencias intangibles, costumbres, valores, tradiciones y normas de conducta que comparten sus integrantes. En una sociedad grande y heterogénea existen muchos subgrupos culturales con su propia identidad.

c. Raza y origen étnico

La raza y el origen étnico son dos características tradicionales de la diversidad humana. Por ser tan difícil definir la raza, los psicólogos ya no consideran que sea un término científico. Sin embargo, origen étnico e identidad étnica tiene un sentido más preciso, suponen una herencia cultural compartida que se basa en antepasados comunes.

Gráfico 1: Psicología y objeto de estudio

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

6. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA

En razón de que la Psicología se constituye en disciplina científica, requiere de evidencia empírica, por lo que utiliza métodos que se ciñen estrictamente a los planteados por la ciencia. Por ello, los psicólogos hacen uso de diversos métodos para estudiar la conducta y los procesos mentales. Cada método tiene sus ventajas y sus limitaciones.

a. La observación natural

Permite estudiar el comportamiento en situaciones naturales. La conducta observada tiende a ser analizada con más exactitud, espontaneidad y variedad que la que es estudiada en el laboratorio. Un problema que puede presentarse en el uso de esta técnica es el sesgo del observador, o que sus expectativas o inclinaciones pudieran distorsionar su interpretación de lo que observa. Al respecto Baron (1997, Pág. 22) plantea:

"En ocasiones los datos obtenidos por medio de la observación naturalista, son más bien informales, lo que puede reducir su valor científico. Sin embargo, el hecho de que los sujetos son estudiados en escenarios naturales y que por ende es probable que actúen de las maneras en que por lo común lo hacen, supone una ventaja notable que hace que este método sea útil en algunos contextos".

b. Estudio de casos

El estudio de casos, llamado también método clínico, permite investigar a fondo la conducta de una o varias personas. Adecuadamente utilizado, este método puede generar abundante información de manera pormenorizada y descriptiva, en otros términos, este método permite generalizar a partir de un caso único, de gran utilidad para la formulación de hipótesis.

c. La investigación correlacional

Es utilizada para el estudio de la relación o correlación, entre dos o más variables. Sirve para aclarar las relaciones entre las variables preexistentes que no se pueden examinar por medios distintos. Debemos precisar que este método si bien establece la correlación entre hechos o eventos llamados variables, no establece relaciones de causa–efecto entre ellas.

Señala Baron (1997, Pág. 24)

"Una respuesta supone realizar esfuerzos por determinar si varios aspectos del mundo (denominados variables porque pueden tomar valores diferentes) están relacionados entre sí. Es decir intentamos determinar si los cambios en una variable están asociados con los cambios en otra de modo que, por ejemplo, cuando una aumenta, la otra también lo hace. Entre más fuertes sean esas relaciones (correlaciones) con más éxito podrá predecirse una variable a partir de la otra"

d. La investigación experimental

Determina que una variable (independiente) se manipule de manera sistemática y se estudian los efectos que tiene con respecto de otra variable (dependiente), generalmente usando, para ello, un grupo experimental de sujetos participantes y un grupo encargado del control y monitoreo que realiza las comparaciones. Es potestad del investigador mantener constante algunas de las variables y, así, poder extraer conclusiones acerca de la causalidad. Es muy frecuente que se recurra a un tercero neutral que sea quien registre los datos y califique los resultados, de manera que el sesgo del investigador no distorsione los datos.

e. La investigación mediante varios métodos

Todo método de investigación tiene ventajas y limitaciones, por ello, muchos psicólogos prefieren emplear más de un método para estudiar un único problema. La combinación de métodos de investigación permite respuestas más completas. Cualquiera sea el método que se aplique, los psicólogos suelen utilizar pequeñas muestras

de sujetos para luego generalizar los resultados a poblaciones mayores. Dos medios que validan la aplicación más amplia de los resultados son la utilización de muestras aleatorias, en que se escoge al azar a los sujetos, y el uso de muestras representativas, de sujetos elegidos para que reflejen características generales de la población como un todo.

Otro aspecto a considerar en los métodos de investigación de la Psicología, es la diversidad humana, que presupone las diferencias entre las personas en función de la edad, el sexo, el origen étnico, la cultura y otras variables. Asimismo, reviste importancia que la raza, el sexo y el origen étnico del investigador, no induzcan los resultados del estudio distorsionándolo.

7. TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA

Entre las técnicas que suelen usarse en la Psicología, tenemos a las entrevistas, pruebas psicológicas y encuestas, que se usan para valorar diferentes objetos de estudio como pueden ser los procesos psicológicos, rasgos de la personalidad, indicadores de inteligencia, entre otros.

a. Entrevista

Es el método más común para la evaluación y conocimiento de las personas, por ejemplo para la elección de la persona idónea para un puesto de trabajo (entrevista de trabajo) o en el proceso de admisión a las universidades.

Las entrevistas se clasifican en estructuradas o semi estructuradas, en las cuales el investigador tiene estructuradas las preguntas en un orden establecido previamente; o no estructuradas, las que se realizan con el fin de obtener una primera información sobre el objeto de estudio.

La dificultad del uso de las entrevistas en una investigación radica en la necesidad de mayor tiempo para su realización, la conversión de la información en indicadores numéricos y la posibilidad de pérdida de información.

b. Pruebas psicológicas

Las pruebas psicológicas son cuestionarios con respuestas objetivas y estandarizadas, a las que se puede someter a muchas personas a la vez.

Existen múltiples ejemplos de pruebas psicológicas psicométricas, como el MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), un test que permite medir varias dimensiones de la personalidad; el 16 PF de Cattell (Sixteen personality factor questionnaire); o, pruebas de inteligencia (Stanford- Binet), de motivación (McClelland), entre otras.

Los test proyectivos se basan en la atenta observación del caso individual. Siendo necesaria la presencia de un psicólogo que observe las respuestas del sujeto en cuestión. Uno de los test proyectivos más famosos, utilizado en la psicología clínica, es el test de Rorschach, ese famoso test de manchas raras que uno debe decir lo que le parece que ve. Este tipo de test es un prototipo de un test proyectivo, pues requiere que el psicólogo pueda ir deduciendo la personalidad del sujeto gracias a las respuestas.

c. Las encuestas

La investigación por encuestas produce muchos datos, de manera económica y rápida, con sólo plantear una serie estandarizada de preguntas a gran número de personas. Es de vital importancia que las preguntas sean correctamente redactadas.

Gráfico 2. Métodos de investigación en Psicología

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

LECTURA SELECCIONADA Nº 1:

LEY DEL PSICÓLOGO

(29 de octubre de 2004) El Peruano–Normas legales

EL PRESIDENTE DEL CONGRESO DE LA REPÚBLICA

POR CUANTO: EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA; Ha dado la Ley siguiente: LEY DE TRABAJO DEL PSICÓLOGO

CAPÍTULO I

DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 1º.- Objeto de la Ley: La presente Ley regula el trabajo y carrera del psicó- logo que presta servicios en el sector público y privado, cualquiera sea su régimen laboral.

Artículo 2º.- Profesión del psicólogo: El psicólogo es el profesional de la conducta humana, con competencia en la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y recuperación de la salud mental de la persona humana, la familia y la comunidad, en el ámbito psico-social.

Artículo 3º.- Funciones: El psicólogo brinda atención profesional directa a la persona, la familia y la comunidad basada en el empleo racional y apropiado de la ciencia y la tecnología. Su actividad se orienta a la identificación, promoción, desarrollo y rehabilitación de las funciones psicológicas que aseguren un adecuado desarrollo humano de todas las personas en el ámbito educativo, de salud, laboral, sociocultural, económico, recreativo y político. Desenvolviéndose, así mismo, en el área administrativa, docente y de investigación.

Artículo 4º. – Especialidades: El ejercicio profesional del psicólogo se desarrolla en las siguientes especialidades: Psicología Clínica y de la Salud, Psicología Jurídica, Psicología Organizacional, Psicología Educacional, Psicología Policial-Militar, Psicología del Deporte, Psicología Social-Comunitaria, Psicología del Adulto Mayor, Psicología de las Emergencias y Desastres, Psicología de la Familia, Psicología de las Adicciones, Psicología Ambiental, Psicología Política y Psicología Penitenciaria, y otras que podrían crearse.

Artículo 5º.- Modalidades del ejercicio profesional: La profesión se ejerce:

a) Prestando atención, de modo directo e indirecto, a la población, con el objetivo de proteger y alentar una mejor calidad de vida y de desarrollo de todos los sectores de la población; y en el área asistencial brinda tratamiento psicológico especializado en los diferentes niveles de atención.

b) Con la actividad docente del psicólogo, en los diferentes niveles de la educación se desarrolla con sujeción a las normas y programas de los centros educativos públicos y privados, en este ámbito o en el de las entidades en que presta servicios realiza investigación científica y aplicada.

c) Con la asesoría a organizaciones sociales, centros educativos y de salud y otros, y en órganos de gobierno en la formulación de políticas de salud, educativas y sociales en los ámbitos de su competencia.

Artículo 6º.- Requisitos de la profesión: Para ejercer la profesión de psicólogo se requiere título profesional, estar inscrito y habilitado en el Colegio de Psicólogos. El ejercicio profesional del psicólogo se desarrolla en concordancia con lo establecido en la presente Ley, en los Estatutos y el Código de Ética Profesional del Colegio de Psicólogos.

CAPÍTULO II

DE LA FUNCIÓN DEL PSICÓLOGO

Artículo 7º.- Funciones específicas: Son funciones específicas del psicólogo:

a) Evaluación, diagnóstico, prevención, promoción y tratamiento psicológico en las diferentes especialidades.

b) Elaboración, administración, calificación e interpretación de materiales de evaluación e intervención psicológicos.

c) El diseño, la gestión y ejecución de proyectos en los ámbitos educativo, clínico, organizacional, social-comunitario, deportivo, recreacional, de la familia, de las adicciones, del adulto mayor, de las emergencias y desastres, político u otros de su actividad.

d) La dirección de servicios psicológicos en los ámbitos de sus especialidades.

e) Investigación psicológica de la problemática social existente que permita plantear alternativas basadas en la especialidad.

f) Participación como consultor y asesor especializado en programas y proyectos de su competencia.

Artículo 8º.- Participación en el desarrollo nacional El psicólogo participa en el desarrollo nacional con la solución de problemas de su competencia en los distintos sectores de la actividad nacional, en especial en:

a) La promoción del desarrollo humano dirigida a lograr mejores niveles de vida y bienestar general.

b) La educación y comunicación social para la adquisición de hábitos adecuados vinculados al cuidado y bienestar personal, familiar y comunitario.

c) En la capacitación y formación de líderes y promotores de la comunidad.

d) En la elaboración, aplicación y evaluación de proyectos, planes y programas de su especialidad concordantes con las necesidades nacionales, regionales y locales en materia de atención y promoción de bienestar y la calidad de vida.

e) La política de fijar prioridades y criterios de intervención de los principales problemas psicológicos existentes y en riesgo de desarrollarse en cada una de las tareas del ejercicio profesional.

f) La administración, evaluación y control de las terapias psicológicas que se efectúan en las distintas áreas especializadas del ejercicio profesional.

g) La administración de justicia, en calidad de asesor o perito cuando se requiera su opinión especializada y como conciliador para la solución de conflictos, cuando tenga esa calidad.

CAPÍTULO III

DE LA CARRERA

Artículo 9º.- Línea de carrera: El Estado garantiza la línea de carrera profesional del psicólogo, conforme a las normas que regulan la actividad pública. Las entidades públicas establecen dentro del grupo profesional los cargos para cuyo desempeño se requiere título profesional de psicólogo, así como los niveles en los que se desarrolla la línea de carrera. En las entidades del sector público que cuenten con servicios psicológicos la dirección técnica debe estar a cargo de un psicólogo colegiado.

Artículo 10º.- Del derecho al ascenso El ascenso al nivel superior en la carrera en el sector público se efectúa por concurso. Para el ascenso a cada nivel se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

a) Tiempo mínimo de permanencia señalado para cada nivel.

b) Tiempo de servicios.

c) Calificación profesional, académica y grado de especialización.

d) Desempeño laboral.

e) Evaluación del conocimiento y la experiencia.

f) Nivel de producción científico profesional. El reglamento de la presente Ley establecerá los procedimientos para el ascenso así como el contenido y características de la evaluación.

CAPÍTULO IV

DEL PERFECCIONAMIENTO Y CAPACITACIÓN

Artículo 11°.- Capacitación: La capacitación profesional permanente es inherente al trabajo del psicólogo y es promovida por las entidades de los sectores público y privado. Éstas, asimismo, fomentan la investigación científica.

Artículo 12°.- Registro de títulos: El Colegio de Psicólogos del Perú contará con un registro de psicólogos que posean título profesional y/o grados de Maestro y Doctor.

DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

PRIMERA.- El período de trabajo realizado en el Servicio Rural y Urbano Marginal de Salud (SERUMS) es

reconocido como tiempo de servicios para los efectos de ascenso.

SEGUNDA.- El Poder Ejecutivo reglamentará la presente Ley en el plazo de noventa (90) días a partir de su vigencia.

POR TANTO:

Habiendo sido reconsiderada la Ley por el Congreso de la República, aceptándose las observaciones formuladas por el señor Presidente de la República, de conformidad con lo dispuesto por el artículo 108º de la Constitución Política del Estado, ordeno que se publique y cumpla.

En Lima, a los veintiocho días del mes de octubre de dos mil cuatro.

ÁNTERO FLORES-ARAOZ E. Presidente del Congreso de la República

NATALE AMPRIMO PLÁ Primer Vicepresidente del Congreso de la República

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 1

Reconoce el proceso de formación de la ciencia psicológica, explicándolo a través del foro virtual.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Ciencia e historia de la psicología. Métodos de investigación psicológica".
2. Revisa casos de investigaciones e identifica cada uno de los métodos de investigación en Psicología.
3. Complementa tu información, realizando un análisis del vídeo: Métodos de investigación. Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=h0Ox8D08Hk0
4. Participa activamente en el foro virtual de debate, opinando sobre el tema en discusión, en el día y hora programado.
5. Realiza un análisis crítico a los planteamientos de tus compañeros en el foro virtual.

TEMA N° 2:

CEREBRO Y CONDUCTA

Querido estudiante, en este tema, cerebro y conducta, pretendemos comprender la relación entre el funcionamiento del cerebro y su relación con la conducta; respondernos a preguntas cotidianas que devienen a partir de nuestro comportamiento: ¿Porque frente a un estímulo único, por ejemplo un desastre natural, presentamos respuestas tan variadas? ¿Cómo es que ahora mismo, mientras lees este párrafo, lo interpretas de modo diferente al de tu compañero? o ¿Por qué en este preciso instante realizas conductas voluntarias como leer y, a la vez, conductas involuntarias como parpadear? Este tema ayudará a responderlas… Adelante...

1. LA PSICOLOGÍA, LA BIOLOGÍA Y EL COMPORTAMIENTO

Desde que el hombre pobló la faz de la tierra, asumió una lucha constante por su supervivencia, para lo cual debió adaptarse al medio ambiente, relacionarse con otros seres humanos y enfrentarse a otras especies. En este proceso, el cerebro y el resto del sistema nervioso evolucionaron, a medida que el hombre desarrolló nuevas formas de adaptación el cerebro se encargó de codificar tales métodos, permitiendo que sean transferidos a las generaciones siguientes para su uso.

¿Cuál es la importancia de la biología para comprender los comportamientos de los seres humanos y los animales, ámbitos de estudio de la Psicología?

Saber cómo funcionan el cuerpo y el cerebro humano ayudan a entender, por ejemplo, el estudio de la personalidad, las reacciones de los individuos ante situaciones estresantes (enfrentarse a un examen, una catástrofe, someterse a una operación); la causa de ciertas reacciones anormales (celos enfermizos, agresividad irrefrenable); la efectividad de ciertas terapias con determinados pacientes (actividades lúdicas y terapias de la risa en los niños, actividades sociales, recreativas y físicas en personas de la tercera edad).

En el siglo XIX, Charles Darwin formuló las bases científicas de su moderna teoría de la evolución en su obra "El origen de las especies" (1859). Darwin se preguntaba porque en la naturaleza había tanta variedad de especies. Los esfuerzos realizados para responder a esta pregunta, llevaron a "lo que podía ser la teoría científica más importante y de mayor alcance que haya formulado jamás" (Gaulin y Burney, 2001, p. 19). Darwin (1859), sostenía que la evolución de las especies se lleva a cabo de acuerdo con el principio de la selección natural, proceso por el cual las características principales que permitían alguna ventaja de algunas especies para su adaptación al ambiente se transmitan genéticamente a las futuras generaciones. Algunas de estas mutaciones provocan cambios en las especies que aumentan sus probabilidades de sobrevivir. Un ejemplo de ello son las mutaciones ocurridas con las águilas, que les permitieron contar con fuertes espolones y afilado que les concedían ventajas para atrapar y devorar a su presa, tales características físicas adquiridas fueron heredadas a las generaciones siguientes o, como el caso del búho nocturno, que sobre sus alas cuentan con ojos semejantes a los de los búhos, las que cierran cuando se encuentran en peligro de algún depredador.

Como lo señalan Davis y Palladino, 2008 En sus esfuerzos por entender el cerebro y el resto del sistema nervioso, muchos investigadores (siguiendo a Darwin) han adoptado una perspectiva evolutiva (Gaulin y Mc Burney, 2001, Mc Keec, Pirirer y Mc Graw, 2005), que se centra en la función en que una estructura física o un comportamiento en particular desempeñan para ayudar a un organismo a adaptarse a su entorno a lo largo del tiempo.

Davis y Paladino (2008) señala que, además, de estudiar el proceso de la selección natural, los investigadores buscan de cubrir el material genético responsable de la estructura física o el comportamiento que se investiga, lo que ayuda a entender por qué un comportamiento o una estructura física molecular se desarrollaron.

La neurociencia del comportamiento estudia la base biológica de los comportamientos animal y humano. Esta disciplina, pone especial énfasis en la relación entre los factores biológicos y el comportamiento. A través de diversas disciplinas: la Psicología, en especial la psicología fisiológica; la Biología; la Medicina, entre otras, los investigadores estudian el sistema nervioso, lo que incluye el cerebro. Para efectos de la Psicología, el análisis de la compleja máquina, comienza con la forma en que los seres humanos se relacionan con su entorno.

Para sobrevivir, los seres humanos deben ser capaces de realizar tres actividades relacionadas entre sí: sentir los acontecimientos o el estímulo, procesarlos y responder al mismo.

Un estímulo es un elemento del medioambiente en el que vive el ser humano y que causa un efecto en él, como lo son, por ejemplo, las luces de un semáforo, el grito de alguna persona buscando ayuda, la señal de una ambulancia o carro policía. Los receptores de tales estímulos son células especializadas del sistema nervioso que las detectan y que principalmente se localizan en los ojos y el oído.

Producido el estímulo, la segunda actividad consiste en interpretar o procesar la información que llega por medio de los receptores. Este proceso, que normalmente se desarrolla en el cerebro da lugar a una tercera actividad, que culmina cuando el cerebro envía órdenes a los músculos para dar respuesta al estímulo recibido y procesado.

Myers (1999) señala un principio central en la Psicología: "Todo aspecto psicológico es simultáneamente biológico". En estricto, todos los seres humanos tenemos un cuerpo y con él nos relacionamos con el mundo. El cuerpo contiene al cerebro, la genética, los elementos químicos, los órganos, nuestra apariencia física, todo eso nos ayuda a pensar, sentir, correr, a comportarnos, en general.

El estudio de las bases biológicas del comportamiento humano se divide en dos grandes subtemas: el sistema nervioso y el sistema endocrino.

2. EL SISTEMA NERVIOSO

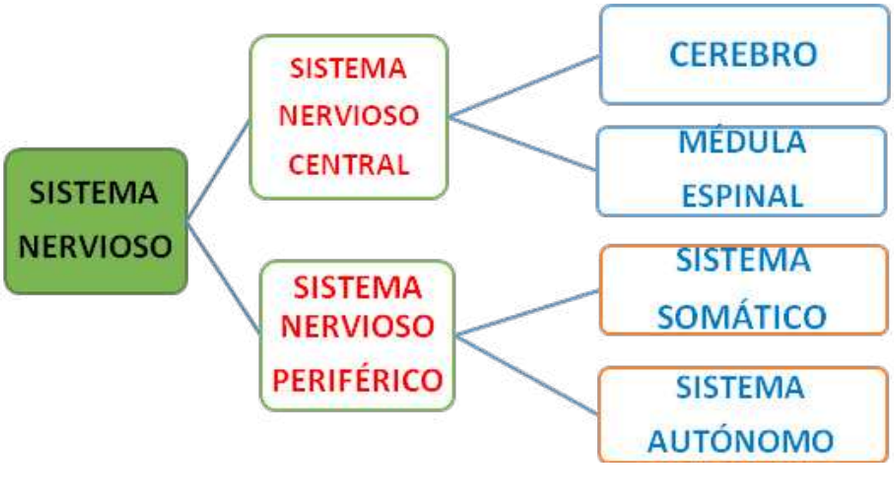


Gráfico 3: Sistema nervioso

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

Las actividades de sentir, procesar y responder están coordinadas y controladas por el sistema nervioso, el cual tiene dos divisiones principales: el sistema nervioso central, formado por el cerebro y la médula espinal y el sistema nervioso periférico, que es el que comunica las partes externas del cuerpo o periferia con el sistema nervioso central y que se divide en el sistema somático y en el sistema autónomo.

El cerebro tiene dos mitades llamadas hemisferios, una para la parte derecha del cuerpo y la otra para la izquierda. El hemisferio derecho recibe información del lado izquierdo del cuerpo y el hemisferio izquierdo la recibe del lado derecho del cuerpo. La actividad por la cual cada hemisferio recibe información del lado opuesto del cuerpo se llama conducción contralateral. Las células básicas del sistema nervioso se llaman neuronas.

La activación del sistema nervioso influye en nuestros procesos de percepción, experiencias y comportamiento. El sistema nervioso está compuesto por células llamadas neuronas. Al igual que otras células corporales, las neuronas tienen también un núcleo cerrado en una membrana y una variedad de tamaños y formas. Las neuronas motoras recorren distancias mayores, por lo que tienden a tener mayor tamaño. Las interneuronas son más pequeñas, un gran número de ellas suelen ocupar un área determinada.

Las neuronas: Son las unidades básicas del sistema nervioso, células especializadas que transmiten los impulsos nerviosos. (Atkinson e Hilgards, 2009). Cada neurona tiene un cuerpo central y prolongaciones llamadas 1) "Dendritas" por donde se recibe la información, conduciendo los impulsos hacia el cuerpo central y 2) Otra llamada "axón" o terminaciones de fibra, a través de las cuales los mensajes son enviados a otras neuronas, músculos o glándulas.

Un conjunto de dendritas y axones forman un nervio. Por ejemplo: el nervio óptico, que transmite las señales de los ojos al cerebro.

Sinapsis y neurotransmisores

Entender cómo se organizan las neuronas y de qué modo se transmite la información de una neurona a otra, constituye una labor de trascendental importancia para la psicología. Definir que es la sinapsis y que son los neurotransmisores resulta fundamental, para ello seguiremos a Davis y Palladino (2008) que las definen:

La sinapsis

Para enviar mensajes, las neuronas se organizan de una manera especial, la señal neural es enviada de una neurona a la siguiente, a través de los botones terminales de los axones, la disposición más común es que los botones terminales de las neuronas estén cerca, pero sin tocar, a las dendritas, receptoras de las neuronas vecinas. La membrana en el lado emisor que envía el mensaje es la membrana pre-sináptica. La membrana en el lado receptor de la sinapsis es la membrana post-sináptica, que es considerada como una estación de acoplamiento.

La disposición más común en el extremo de un axón está formada por un botón terminal para enviar la señal y una dendrita para recibirla, así como por el espacio entre las dos, el cual es la sinapsis. La sinapsis (de la palabra griega "sujetar") es microscópica: 2/100 de un micrómetro (un micrómetro es 1/1000 de un milímetro)-incluso así las neuronas nunca se tocan entre sí.

Como se ha señalado, los axones terminales de una neurona están separadas de las dendritas o neuronas receptoras por un "pequeñísimo espacio" llamado espacio sináptico. En este sentido, para comunicarse deben dar "un salto" y hacer la sinápsis. El salto del impulso nervioso se hace a través de los neurotransmisores, que son los mensajeros químicos. Atkinson y Hilgards (2009) señalan que han sido identificados más de setenta neurotransmisores y que, ciertamente, se descubrirán muchos más.

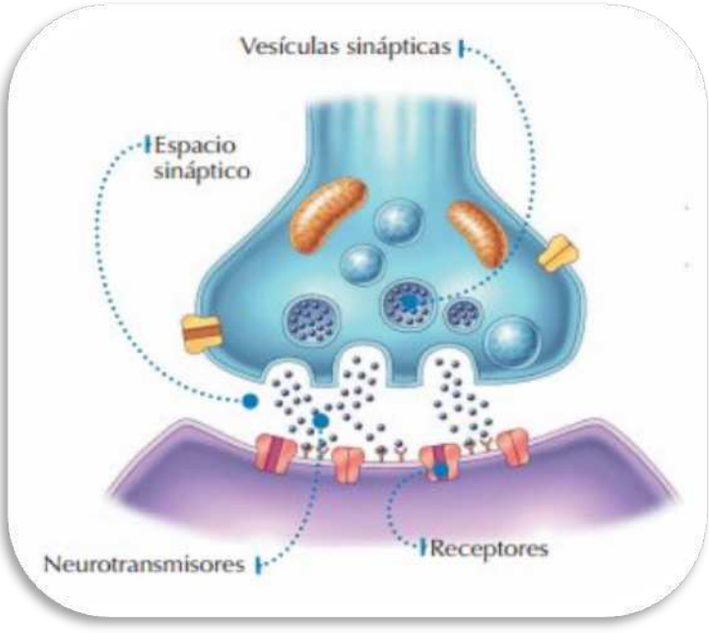


Figura 2: Sinapsis y neurotransmisores

Fuente:https://micromedix.files.wordpress.com/2013/09/sinapsis.jpg

2.1 EL SITEMA NERVIOSO PERIFÉRICO (SNP)

Conforman este sistema, todas las partes del sistema nervioso que están fuera del sistema nervioso central. Si lo asimiláramos a una computadora, el SNP serían sus elementos periféricos como el monitor, el teclado o la impresora, que transportan información dentro y fuera del CPU o parte medular de la computadora.

Como lo señalan Davis y Palladino (2008), el SNP tiene dos divisiones principales que son el sistema nervioso somático y el sistema nervioso autónomo:

a.- El sistema nervioso somático

Es el que hace contacto con el entorno. Consta de nervios que comunican receptores a la médula espinal y al cerebro, así como de nervios que van a y desde el cerebro y la médula espinal a los músculos. Los nervios que transportan la información de los receptores al cerebro y a la médula espinal se llaman nervios (sensoriales) aferentes: los nervios que transportan información del cerebro y de la médula espinal a los músculos se llaman nervios (motores) eferentes.

El sistema nervioso somático participa de las actividades de sentir, procesar y responder a estímulos. Cuando estamos dormidos y el teléfono empieza a sonar, nuestro oído recoge el estímulo producido por la llamada (paso 1). Los nervios aferentes transportan información acerca de la llamada que el sistema nervioso central debe procesar: ¿la llamada es de alguien conocido o de un desconocido? ¿Estoy esperando una llamada o no espero ninguna? ¿La llamada será importante o irrelevante? ¿Puedo prescindir de contestarla o debo hacerlo? (paso 2). Los nervios eferentes transforman información del SNC para que podamos tomar la decisión de responder o no responder a la llamada. Debido a que nuestras respuestas con frecuencia, son planeadas y organizadas, se dice que la división somática es un sistema voluntario, es decir, los controlamos de manera consciente.

b.- El sistema nervioso autónomo

Afecta nuestros órganos y glándulas para regular el funcionamiento corporal. Debido a que el sistema nervioso autónomo trabaja sin nuestra conciencia es descrito como un sistema automático o involuntario. El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes principales:

El sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático

b.1 El sistema nervioso simpático:

El sistema nervioso simpático activa al cuerpo en caso de estrés o peligro. En la antigüedad, era de suma utilidad para el enfrentamiento contra animales peligrosos, los cuerpos de los antiguos hombres se preparaban para huir o enfrentar el peligro cuando su sistema simpático se activaba. ¿Alguna vez escuchó súbitamente el estruendo de un trueno? ¿Visualizó el reflejo de un relámpago? ¿Cómo reaccionó cuando, súbitamente, un peatón cruzó irresponsablemente por delante de su vehículo mientras manejaba? ¿Su corazón comenzó a latir más fuerte? ¿Sintió un hormigueo en la piel? ¿Sus músculos se tensaron? Tales indicadores de excitación psicológica fueron producidos por el sistema nervioso simpático.

b.2 El sistema nervioso parasimpático

Disminuye la velocidad de los procesos que han sido acelerados por la activación del sistema nervioso simpático. Por ejemplo, cuando el sistema nervioso parasimpático funciona, las pupilas del ojo se constriñen (o se cierran) y su ritmo cardiaco disminuye. Esto efectos, hacen que el cuerpo regrese a su estado de funcionamiento normal o equilibrado, caracterizado por una óptima variedad de procesos fisiológicos llamada homeostasis.

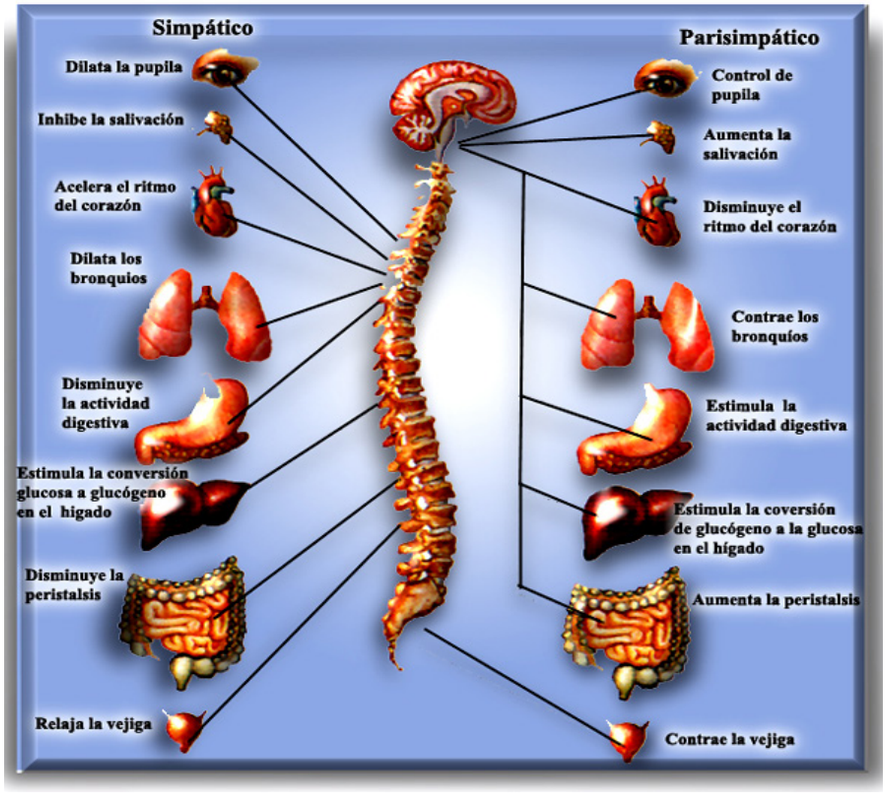


Figura 3: El sistema nervioso simpático y parasimpático

Fuente: http://2.bp.blogspot.com/_9251h2hmBas/TU7kXTu_QWI/AAAAAAAAACU/HxrOF9Pv9cI/s1600/Bio9114.JPG

2.2 EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)

El sistema nervioso central está formado por el cerebro y la médula espinal, analógicamente podemos decir que el SNC es como el motor de un automóvil o a la unidad central de procesamiento (CPU) de una computadora.

a. **La médula espinal:** Se encuentra protegida por una especie de funda, la columna vertebral, que en los seres humanos está compuesta por 24 huesos llamados vértebras. Los nervios sensoriales del SNC, entran en la médula espinal y los nervios motores salen de la médula espinal entre la vertebras de una manera ordenada: los nervios sensoriales entran por la parte de atrás de la médula espinal, es enviada al cerebro a través de vías ascendentes; la información que regresa al cerebro sigue las vías descendentes. Dentro del SNC, las interneuronas conectan a las neuronas entre sí. Ellas envían la información, ya sea directamente a un nervio motor, para que la respuesta pueda ser realizada, o la envían a la médula espinal, para que sea procesada por el cerebro.

En ocasiones, la información proporcionada por los nervios sensoriales no hacen todo el recorrido hacia el cerebro para producir una respuesta, en estos casos, se producen los comportamientos automáticos conocidos como reflejos. El mensaje que provoca un reflejo hace, generalmente, un recorrido menor que el que implica el recorrido hacia el cerebro. Por ejemplo, si tocamos cualquier elemento caliente, retiraremos inmediatamente la mano, sin que se haya procesado el estímulo.

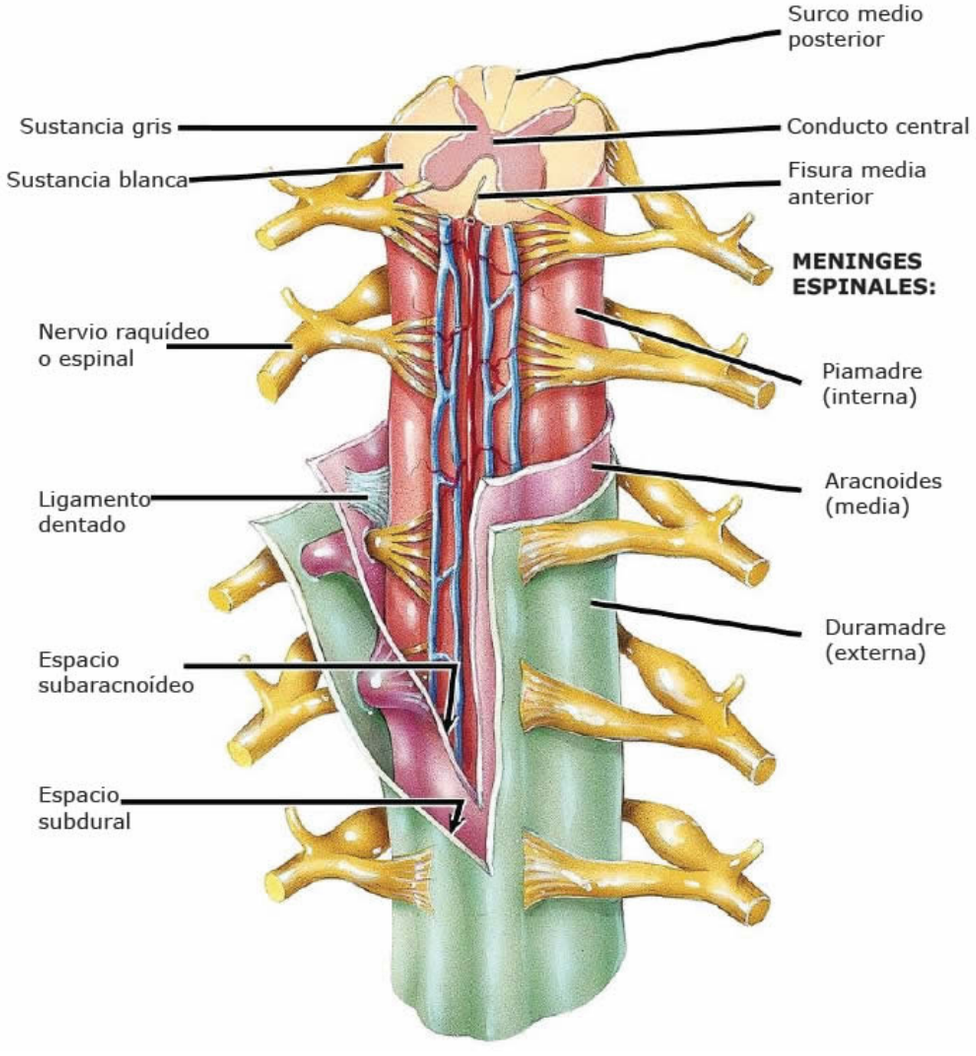


Figura 4: La médula espinal

Fuente:http://www.blogdebiologia.com/wp-content/uploads/2014/11/img-123.jpg

b. El cerebro

El encéfalo está constituido por todo aquello que está encerrado en el cráneo. Comprende el cerebro, el cerebelo y el bulbo raquídeo. Cumple una función importantísima porque es responsable del pensamiento y de otras funciones básicas elementales.

Kagan, J; Havemann, E; 1980 señalan que el cerebro necesita mucha energía porque realiza muchas tareas e interrelaciones.

a. Interpreta que es lo qué está pasando en el ambiente: toda la información recibida de los órganos de los sentidos (vista, oído, etc.) son transmitidos a la corteza cerebral, la cual tiene áreas especializadas que reciben estos mensajes sensoriales. En estas áreas sensoriales, los mensajes son analizados e interpretados. Al final, es el cerebro que decide cuáles son importantes y qué significados tienen.

b. Control de los movimientos musculares: Los mensajes recibidos de nuestros órganos sensoriales nos llaman a realizar una acción correspondiente, controlando el movimiento desde los pies hasta la cabeza.

c. Almacena nuestra memoria.

d. Ayuda en la planificación del futuro, piensa y razona creativamente.

e. Produce nuestras emociones: estas dependen de una parte de nuestro cerebro, el hipotálamo y otros circuitos. El hipotálamo tiene una relación importante con las glándulas endocrinas, las cuales son activas en el producir la emoción del miedo, ansiedad y otras emociones.

f. Maneja nuestra salud física: es el director de orquesta para producir la homeostasis: que es el perfecto equilibrio en mantener la temperatura del cuerpo, el balance bioquímico, la adecuada cantidad de oxígeno, agua y otras sustancias que requieren las células.

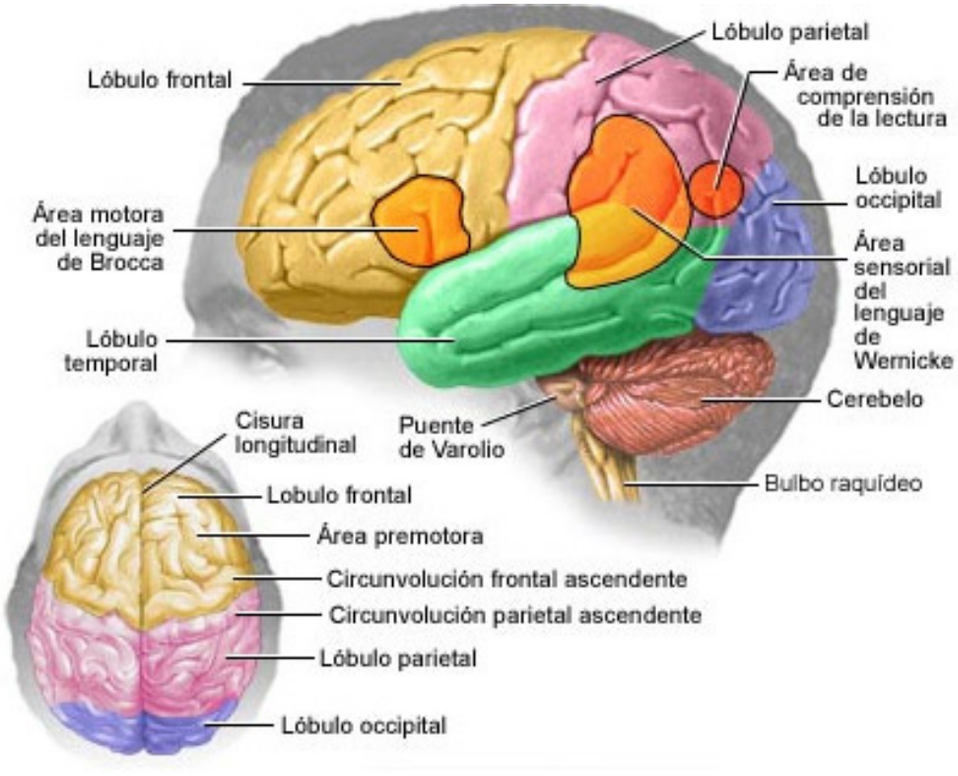


Figura 5: El Cerebro

Fuente:https://encrypted tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSKVDe0gLkCdgnODyd-aluOk6_Mi3inTPYimFXaerAogCSRy_21EA

3. EL SISTEMA ENDOCRINO

Además del sistema nervioso, otro sistema juega un papel importante para moldear y controlar el comportamiento y los procesos mentales, este es el sistema endocrino, formado por las glándulas que producen y secretan (liberan) químicos conocidos como hormonas. El flujo sanguíneo transporta las hormonas a través del cuerpo y, finalmente, a su objetivo, otra glándula localizada un poco más lejos.

Glándulas endocrinas principales

a. La glándula pineal. Ubicada en el centro del cerebro, produce la hormona melatonina, en especial durante la noche. Por la noche, el aumento en los niveles de circulación de la melatonina se explica porque la glándula pineal recibe contribuciones de nuestras vías visuales, de la retina del ojo al hipotálamo y a la glándula pineal. Esta hormona es importante para regular nuestro ciclo dormir–despertar. A medida que se aproxima la noche y nos acercamos a la hora de dormir, los niveles de melatonina aumentan. A medida que se acerca el día y despertamos, los niveles de melatonina disminuyen.

b. El páncreas. Ubicado cerca al estómago y al intestino delgado, el páncreas secreta una de las hormonas más conocidas, la insulina. Las células de nuestro cuerpo necesitan de la insulina para utilizar el azúcar en la sangre (llamada glucosa); sin insulina, las células no reciben el alimento adecuado de la glucosa disponible. Muy poca azúcar en la sangre (hipoglucemia) provoca transpiración, respiración superficial, ansiedad e incluso inconciencia.

La diabetes es una enfermedad hormonal que afecta los niveles de glucosa. El páncreas es un buen ejemplo de cómo reacciona el sistema de las glándulas endocrinas. Cuando usted come un alimento, este se divide en glucosa; en consecuencia, el aumento en el nivel de glucosa en su sangre le envía una señal (reacción) al páncreas para secretar insulina. Después, a medida que los niveles de glucosa en la sangre disminuyan, la cantidad de insulina secretada por el páncreas se reducirá.

c. Hipotálamo. Ubicado dentro del cerebro, esta pequeña glándula es, tanto una glándula endocrina como un centro clave para una amplia variedad de comportamientos relacionados con la supervivencia. El hipotálamo le envía señales a su vecina cercana, la pituitaria, para liberar hormonas con una amplia gama de efectos. También contiene centros claves para controlar la agresión (pelear), el escape, la actividad sexual y el hambre.

d. La glándula pituitaria. Es llamada la glándula maestra, porque sus secreciones controlan a muchas otras glándulas. Es la responsable de liberar la somatropina, una hormona del crecimiento que actúa en los huesos y los músculos para producir el crecimiento acelerado que acompaña a la pubertad. La hormona estimulante de la tiroides la estimula para regular la liberación de su hormona, la tiroxina. La hormona adrenocorticotrópica (ACTH), que ha sido vinculada con el aprendizaje y la memoria, provoca que la glándulas suprarrenales secreten cortisol, lo cual acelera la producción de energía reproductora de glucosa durante períodos de estrés. La liberación de dichas hormonas refleja la interacción entre el sistema nervioso y el sistema endocrino.

e. La Tiroides. Esta glándula en forma de mariposa se localiza bajo la laringe (caja de voz). Cuando se activa por la hormona estimulante de la tiroides, secreta tiroxina, la cual regula el crecimiento corporal y el ritmo metabólico. Una baja secreción de tiroxina (hipotiroidismo) provoca que la persona sea pequeña, parecida a un enano. Si el hipotiroidismo ocurre en adultos, el individuo presentará letargo, aumento de peso, disminución de pulso y engrosamiento e hinchazón de la piel. Una alta secreción de la tiroxina provoca hipertiroidismo, una de cuyas formas es la enfermedad de Graves, caracterizada por ojos saltones, nerviosismo, hiperactividad, irritabilidad y mirada desesperada. Si el hipertiroidismo no es tratado, provoca la muerte por enfermedad cardíaca.

f. Las gónadas. Los ovarios, en las mujeres, y los testículos, en los hombres, producen las hormonas sexuales (andrógenos en los hombres, estrógenos en las mujeres) que activan los órganos reproductores y las estructuras en la pubertad. Tales hormonas también afectan la aparición de características sexuales secundarias como el vello facial y corporal, el cambio de voz y el desarrollo de los senos. Los niveles de testosterona también están relacionados con la agresividad (Dabbs y Morris, 1990; Dabbs, Riad y Chance, 2001); los niveles más

altos de testosterona están asociados con una mayor agresividad.

Algunos atletas, tanto hombres como mujeres, consumen esteroides anabólicos o versiones artificiales de la testosterona. Tomados en forma de píldora o inyectados, los esteroides anabólicos desarrollan más rápido los músculos (anabólico significa creciente o desarrollado). También debilitan el sistema inmunológico (haciendo a las personas más susceptibles a las enfermedades) y provocan grave daño al hígado. Los esteroides anabólicos están asociados con el encogimiento de los testículos en los hombres y el cese de la menstruación en las mujeres; también ocurren cambios de humor, depresión severa e irritabilidad.

g. **Las glándulas suprarrenales.** Cuando una persona experimenta estrés, las glándulas suprarrenales secretan epinefrina y norepinefrina (adrenalina y noradrenalina), lo que produce la actividad del sistema nervioso simpático. Estas hormonas nos ayudan a responder al estrés, produciendo la activación para pelear o huir. Como resultado, nuestro ritmo cardíaco, ritmo respiratorio y niveles de glucosa en la sangre aumentan. Estas hormonas también llegan al cerebro, donde son responsables del aumento en la alerta mental requerida, ya sea para huir o para pelear.

El sistema endocrino constituye una parte importante del cuerpo humano, aunque algunas veces es pasado por alto. A pesar de que es fácil y conveniente hablar sobre el sistema endocrino y nervioso, como si fueran independientes, no lo son. Por ejemplo, cuando nuestro cuerpo se prepara para pelear o huir, el sistema nervioso envía la primera alarma para activar el sistema nervioso simpático, pero son las hormonas del sistema endocrino (sobre todo la epinefrina y la norepinefrina) las que mantienen el nivel de excitación por un período más largo. Cuando usted está bajo estrés, las glándulas suprarrenales secretan epinefrina y norepinefrina, preparándolo para realizar la respuesta de pelear o huir. La importancia de las hormonas también se observa en nuestra comprensión de varios trastornos. Por ejemplo, ¿es la depresión de un adulto joven una reacción a eventos perturbadores recientes en su vida o refleja una alteración en una o más hormonas?

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 2

Analiza las bases biológicas de la conducta y socializa las conclusiones en pares, elaborando una maqueta en 3D del cerebro, ubicando cada uno de los lóbulos y respectivas funciones.

INSTRUCCIONES

Lee y analiza el tema "Relación cerebro y conducta"

6. Complementa tu información, observando el vídeo: El cerebro y su funcionamiento, ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=1xnOGK2AQPE
7. Descarga la plantilla que se encuentra en el Aula virtual. Y elabora una maqueta en 3D del cerebro.
8. Ubica cada uno de los lóbulos y sus respectivas funciones. Enviar a la plataforma virtual. Por lo menos dos imágenes del producto final.

Sugerencia: Para elaborar tu trabajo, ten en cuenta los indicadores de evaluación con que se evaluará tu trabajo, para que te asegures de realizar un trabajo de calidad.

RÚBRICA PARA EVALUACIÓN DE MAQUETA EN 3D

Nombre del estudiante: _____

Sección: _____ Fecha: _____

INDICADORES CRITERIOS	4 EXCELENTE	3 BUENO	2 REGULAR	1 INSUFICIENTE	TOTAL
CALIDAD DEL DISEÑO	Todos los elementos están cuidadosamente diseñados. Cada una de sus partes están nítidamente representadas con algunos detalles y colores, en 3D combinados con movimientos o desplazamientos interactivos.	Todos los elementos están cuidadosamente diseñados. Sus partes están nítidamente representadas con algunos detalles y colores pero en 2D, no tienen desplazamiento interactivo.	Todos los elementos están diseñados. Las partes presentan nitidez, pero no destacan en sus formas, presentan algunos detalles, como: color, pero en dibujo simple.	La maqueta fue diseñada descuidadamente, los elementos parecen estar "puestos al azar". Carece de calidad y estética.	
DESCRIPCIÓN Y EXPLICACIÓN DE CADA PARTE DE LA ESTRUCTURA	El estudiante da una explicación razonable de cada elemento en la maqueta y relaciona el tema asignado, con cada una de sus partes.	El estudiante da una explicación razonable de la mayoría de los elementos en la maqueta y los relaciona con el tema asignado.	El estudiante da una explicación clara de algunos elementos de la maqueta y los relaciona con el tema principal.	Da explicaciones vagas, dificultad para entender la relación entre los elementos y el tema principal.	
CREATIVIDAD	Varios de los elementos o partes diseñadas en la maqueta reflejan un excepcional grado de creatividad del estudiante en la originalidad y/o exhibición.	Uno u dos de los elementos o partes de la maqueta reflejan la creatividad del estudiante en el impacto y/o exhibición.	Un elemento o parte fue hecha o personalizada por el estudiante, pero las ideas eran típicas más que creativas.	Los elementos o partes presentadas en la maqueta no denotan creatividad ni atractivo.	
ESFUERZO Y TIEMPO	El estudiante trabajó con dedicación de tiempo y mucho esfuerzo, reflejado en la calidad, creatividad y puntualidad de presentación del trabajo.	El estudiante pudo haber puesto más tiempo y esfuerzo de trabajo para detallar y crear detalles impactantes.	El tiempo y esfuerzo no fue usado sabiamente, el estudiante hizo sólo algo del trabajo adicional para cumplir con el trabajo.	El tiempo no fue usado sabiamente y el estudiante no puso esfuerzo adicional.	
DISEÑO	Los componentes reflejan una imagen auténtica del tema asignado. El diseño de la maqueta está excelentemente bien organizado.	Todos los componentes reflejan una imagen auténtica del tema asignado. El diseño de la maqueta está bien organizado.	El diseño de la maqueta está bien organizado, pero falto de creatividad.	El diseño de la maqueta no está bien organizado.	

CLASIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

TEMA N° 3:

SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN: NATURALEZA Y FUNCIONAMIENTO

Querido estudiante, queremos, en este capítulo, considerar los procesos de la sensación y la percepción, con el fin de que comprendamos interrogantes como ¿Por qué una fragancia cítrica para mi es agradable pero a mi pareja le desagrada? O ¿Por qué una taza de café me parece que presenta la temperatura adecuada para tomarla en tanto a mi pareja le parece excesivamente fría? O ¿Por qué al visitar una exposición de pinturas y al observar alguna de ellas puedo visualizar imágenes que quizá no era la real intención de su autor? Estas y muchas otras preguntas serán resueltas a partir de la comprensión de estos procesos psicológicos.

1. SENSACIÓN

Las sensaciones son la respuesta directa e inmediata a una estimulación de los órganos sensoriales.

Los cinco sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto

Los cinco sentidos clásicos forman los llamados exteroceptores o sentidos abiertos al análisis de la realidad exterior del organismo.

Los otros sentidos: La propiocepción, la interocepción y el equilibrio.

Propiocepción: Es el sentido que nos informa de la posición, orientación y rotación del cuerpo en el espacio, y de la posición y los movimientos de los distintos miembros del cuerpo, merced a las sensaciones cinestésicas (o sensaciones de movimiento); los receptores o terminaciones nerviosas de este sentido están localizados en los músculos, tendones, articulaciones y oído interno.

Interocepción: Informa del correcto funcionamiento de nuestros órganos internos.

El equilibrio: Nos permite conocer la orientación corporal global en cada momento, bien si estamos en reposo, bien en movimiento. Permite ajustar la respuesta motora para mantener el organismo en posición de equilibrio.

Umbrales de la sensación

Umbral absoluto. Es el nivel mínimo o máximo, a partir del cual, un individuo puede experimentar una sensación. Es la barrera que separa los estímulos que son detectados de los que no.

Umbral absoluto mínimo. Es el punto en que es individuo percibe una diferencia entre algo y nada.

Umbral absoluto máximo. Cuando la sensación experimentada por el individuo es tan fuerte que no es percibida de forma completa.

Umbral relativo o diferencial. Este umbral es la diferencia mínima que se puede detectar entre dos estímulos. Según la ley de Weber, el aumento en la intensidad de los estímulos necesario para provocar una sensación es proporcional a la intensidad inicial. Es decir, que cuanto más fuerte sea el estímulo inicial, mayor será la intensidad adicional requerida para que el segundo estímulo se perciba como diferente.

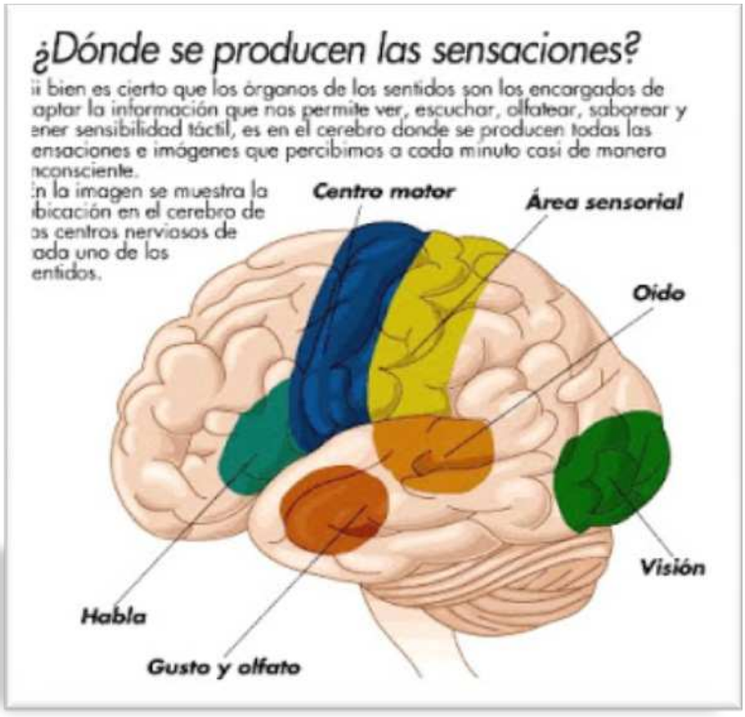


Figura 6: ¿Dónde se producen las sensaciones?

Fuente: http://goo.gl/39EM8u

2. LA PERCEPCIÓN

El acto de percibir

La percepción no es nunca una mera repetición del mundo exterior, no es como si fotografiásemos el mundo valiéndonos de nuestros órganos sensoriales y receptivos. Estamos tan acostumbrados a que las cosas nos parezcan tal y como las vemos que ni siquiera pensamos que pudieran ser de otro modo. El acto físico de interpretar, de dar sentido a las sensaciones lo llamamos percepción. Pero el proceso de la percepción se diferencia mucho de la sensación.

Análisis de la percepción

Si la sensación era un mero proceso receptivo, la percepción es algo más que eso, es el conocimiento de las respuestas sensoriales a los estímulos que las excitan. Por la percepción distinguimos y diferenciamos unas cosas de otras, nuestro ser del mundo, nuestra realidad de las otras cosas. La percepción supone una serie de elementos en los que hay que distinguir:

- La existencia del objeto exterior.
- La combinación de un cierto número de sensaciones.
- La integración de nuevos estímulos percibidos en experiencias anteriores y acumulados en la memoria.
- La selección de ciertos elementos de nuestras sensaciones y eliminación de otros.

En el acto perceptivo, el cerebro no sólo registra datos, sino que, además, interpreta las impresiones de los sentidos. La percepción no es, pues, como la respuesta automática de una máquina, las teclas de la máquina de escribir que al pulsarlas se disparan automáticamente y siempre en el mismo sentido. En la percepción, la

cosa ocurre de otro modo, la respuesta que se da al estímulo viene siempre reestructurada, de tal modo que un mismo fenómeno observado y percibido por distintas personas, reciben respuestas distintas, y es interpretado de modo muy distinto.

Por otra parte, como no percibimos sólo por un órgano sino que recibimos muchos estímulos al mismo tiempo y por distintos órganos, ocurre que la más leve desviación en cualquiera de los órganos puede dar lugar a diferencias profundas en el resultado total de nuestras percepciones. En cierto modo, la percepción es una interpretación de lo desconocido, aunque por ser la única que el hombre puede dar, ésta le sirve para su desenvolvimiento en el entorno con el que se encuentra en íntima comunicación.

2.1. ELEMENTOS DE LA PERCEPCIÓN

En toda percepción concurren una serie de eventos y datos dispares que necesitan ser estructurados para poder obtener una información del mundo de fuera. Entre estos datos y elementos distinguiremos tres principales:

RECEPCIÓN SENSORIAL: La base de la percepción es la recepción proveniente de los sentidos. Sin sensación es imposible cualquier tipo de percepción, las sensaciones no nos llegan nunca aisladas, ni siquiera con la misma intensidad y siempre se da un proceso de selección de las mismas.

LA ESTRUCTURACIÓN SIMBÓLICA: La percepción va siempre ligada a una representación, a un concepto o a una significación. Al escuchar un sonido de un avión, por ejemplo, representamos su configuración por las experiencias vividas anteriormente.

LOS ELEMENTOS EMOCIONALES: Es posible que muchos de nuestras percepciones nos dejen indiferentes, pero la mayoría de ellas van íntimamente ligadas a procesos emocionales propios que generan emociones agradables o desagradables.

La Psicología de la forma: la Gestalt

A principios del siglo XX, la naciente Psicología atravesaba una época de crisis por las insuficiencias teóricas de los modelos predominantes.

Las tesis centrales del asociacionismo eran que la percepción es una reproducción de los objetos en forma de imagen mental, y que el pensamiento consiste en una combinación mecánica de tales imágenes.

Los psicólogos de la Gestalt introdujeron el concepto de "organización" entre el estímulo y la respuesta de los conductistas. Estos últimos consideraban al ambiente como una serie de estímulos independientes. Para los gestaltistas los fenómenos percibidos realmente son formas organizadas, no agrupaciones de elementos sensoriales.

Teoría de la Gestalt

La palabra "Gestalt" carece de significado literal en español, se traduce aproximadamente por "forma – aspecto – configuración".

La teoría defiende que "los objetos y los acontecimientos se perciben como un todo organizado". Hicieron famoso el lema: "el todo es más que la suma de las partes".

Al principio se aplicaba a la percepción, pero luego fue utilizada en el proceso del aprendizaje. Los psicólogos de la Gestalt dicen que buen parte del aprendizaje humano es por insight, esto significa que el paso de la ignorancia al conocimiento ocurre con rapidez, "de repente".

El concepto clásico de insight se ilustra claramente en la observación de Köhler con el mono Sultán.

Köhler situó una banana colgada del techo en el exterior de la jaula del chimpancé de modo que éste no podía

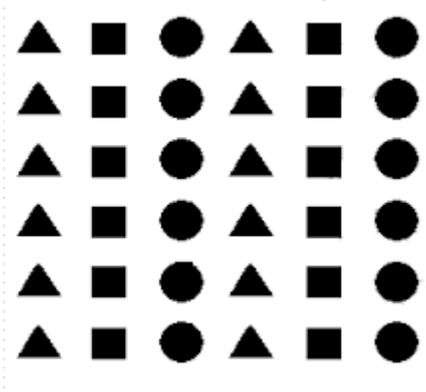
alcanzarla con un palo que tenía a su disposición ni subiéndose a una caja. El animal lo intentaba una y otra vez, con ambos medios por separado, y después abandonaba la tarea desanimado. Pero de pronto se dirigía con decisión al palo y se subía a la caja de modo que alcanzaba la banana y la solución.

Köhler asegura que Sultán experimentaba una súbita reorganización perceptiva de los elementos del problema, comprendiendo de pronto una relación nueva entre los elementos que conduce a la solución.

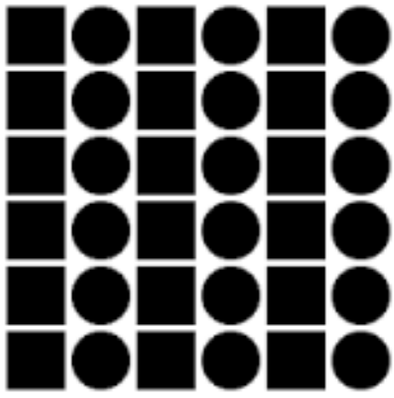
Las diferentes maneras posibles de organizar el campo perceptivo impulsó a un grupo de psicólogos alemanes a buscar un elemento común que sirviese de fundamente a esas diferentes manifestaciones. Estos psicólogos fueron Wertheimer, Köhler y Koffka entre otros, y fueron conocidos como los "psicólogos de la forma o de la Gestalt", que es como se dice forma en alemán. (Baron, 2007)

2.2. LEYES DE LA PERCEPCIÓN

a. **Proximidad**



b. Semejanza



c. Continuidad

Influencias en el acto perceptivo

Nuestros órganos están constantemente bombardeados por una serie de constantes estímulos, pero no nos percatamos de todos ellos, cosa que por otra parte sería imposible. En cierto modo estamos haciendo una selección de nuestros estímulos y sensaciones, selección en la que intervienen una serie de factores. Uno de los factores fundamentales es la percepción. Estos factores que intervienen y condicionan nuestras percepciones los podemos clasificar en externos e internos. (Baron, 2007)

FACTORES INTERNOS

Entendemos por factores internos de selección a todos los elementos internos. Podemos establecer:

Las motivaciones: Nuestras tendencias, intereses y gustos son un factor importante en la selección de estímulos perceptivos. Estamos, en cierta manera, predispuestos a percibir aquellas cosas que motivan nuestra atención.

Las experiencias pasadas: Toda nuestra vida pasada ha estado llena de experiencias y vivencias personales. No es de extrañar su gran influencia en el proceso de nuestras percepciones.

Las necesidades: También las necesidades personales influyen de manera notable y perceptiva en percepciones si padecemos hambre o sed percibimos, inmediatamente, todos aquellos estímulos.

El ambiente cultural: No cabe duda una de las cosas que más modifican nuestras percepciones es nuestro propio ambiente y el grupo social al que pertenecemos.

FACTORES EXTERNOS DE SELECCIÓN

La intensidad y tamaño del estímulo: Cuanto mayor es la intensidad y el tamaño más pronto la percibimos.

El contraste: Cada vez que se producen un contraste entre nuestra situación presente y la habitual o una situación nueva, captamos la diferencia:

Ejemplo: calor y frío.

La repetición: La repetición es constante en las cosas. Van grabándose en la memoria. Todos los seres vivos son muy sensibles a la captación del movimiento y el hombre no es una excepción en este caso. Los animales se ponen en guardia en la percepción de cualquier movimiento.

Percepciones incorrectas

No siempre nuestras percepciones son correctas, lo que visto de lejos parecía ser un hombre luego resulta ser un arbusto. Por lo general, los estímulos que percibimos los conectamos entre sí con las ideas e impresiones que habíamos adquirido en nuestras experiencias anteriores.

Son factores determinantes de las percepciones incorrectas, entre otros, los siguientes:

Los estímulos camuflados: Son aquellos que nos llegan confusos o con poca intensidad o, de tal manera que, es difícil distinguirlos de otros estímulos.

Las percepciones confusas: Cuando los estímulos son muy débiles y se presentan poco diferenciados (interferencias en la radio).

La brevedad del estímulo: La brevedad impide su correcta detección.

Las ilusiones: No son percepciones auténticas, sino falsas. Esto también tiene lugar cuando los estímulos presentan unas características especiales o cuando nuestros órganos sensoriales se ven coartados por sus limitaciones.

2.3. LOS TRASTORNOS DE LA PERCEPCIÓN

Existen trastornos perceptivos motivados por las deficiencias o lesiones de nuestros órganos receptores, o por anormalidades del cerebro. En estos casos, nuestras percepciones son deficientes e incorrectas. Un caso típico son las alucinaciones, que inducen al sujeto a comportarse como si tuviera una percepción, cuando en realidad no existe tal percepción. (Morris, 2009)

Las percepciones extrasensoriales

Se llaman así a aquellas percepciones que tienen lugar sin intervención de los canales sensoriales corrientes.

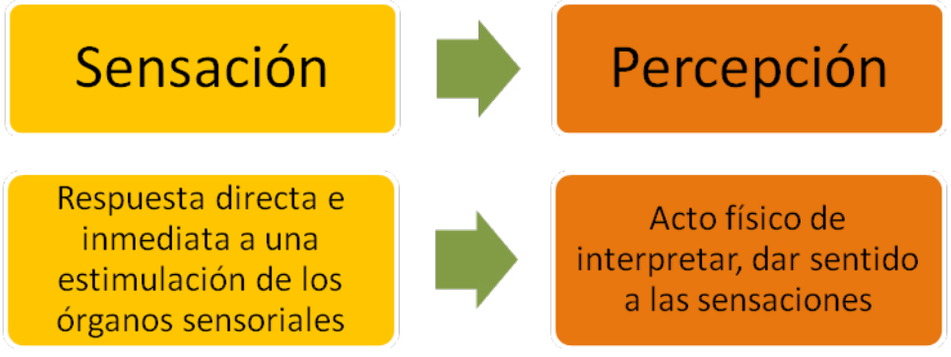


Gráfico 4: Sensación y percepción

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 3

Compara los procesos de la sensación y percepción elaborando un cuadro de doble entrada

INSTRUCCIONES

Lee y analiza el tema Sensación y percepción, enfatizando en la naturaleza y funcionamiento de cada uno de los procesos.

9. Complementa tu información observando el vídeo: "Los sentidos: receptores sensoriales". Ubicado en: http://www.dailymotion.com/video/xh0ywd_los-sentidos-receptores-sensoriales_school
10. Elabora un cuadro comparativo entre los procesos de la sensación y la percepción.
11. Ejemplifica cada uno de los procesos, considerando actividades cotidianas.

TEMA N° 4:

MEMORIA: NATURALEZA Y FUNCIONAMIENTO

Apreciado estudiante, quiero iniciar el tema como si fuera el primer día de clase; deseamos conocerte y saber de ti, por tanto, te invito a presentarte ¿Qué dirías? Imagínate haciendo tu presentación. Probablemente nos dirías tu nombre, de dónde eres, tu edad, las expectativas que tienes para con la asignatura, entre otros datos.

Ahora quiero plantearte una situación problemática: ¿Qué ocurriría si olvidas tu nombre, si de pronto no recuerdas cuántos años tienes ni de dónde eres?

Con esta situación problemática, pretendo resaltar la importancia del presente proceso psicológico: La memoria.

1. MEMORIA

La memoria humana es una realidad fascinante y compleja. Es la capacidad mental

a la que más recurrimos y a la que mayor esfuerzo exigimos, aunque a todos nos ha traicionado alguna vez. Gracias a la memoria, recuperamos imágenes y escenarios del pasado, conservamos nuestras experiencias y emociones, y elaboramos nuestra historia personal. No podemos vivir sin conciencia de lo que hemos vivido.

Los psicólogos que investigan la memoria se preguntan: Ccómo se guardan los datos, las experiencias y los conocimientos en el cerebro? ¿Es la memoria una estructura unitaria o está compuesta por múltiples sistemas? ¿Nos importa la fiabilidad de la memoria? ¿Existe alguna estrategia para mejorar nuestra memoria?

La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y recuperar la información. Somos quienes somos gracias a lo que aprendemos y recordamos. Sin memoria no seríamos capaces de percibir, aprender o pensar, no podríamos expresar nuestras ideas y no tendríamos una identidad personal, porque sin recuerdos ería imposible saber quiénes somos y nuestra vida perdería sentido.

La función principal de la memoria es proporcionar a los seres humanos los conocimientos necesarios para comprender el mundo en el que viven. La memoria conserva y reelabora los recuerdos en función del presente y actualiza nuestras ideas, planes y habilidades en un mundo cambiante.

Existe una memoria implícita, que comprende los hábitos, la sensibilización y el condicionamiento clásico, y también las destrezas perceptivas y motoras, como andar en bicicleta. Además, está la memoria explícita que incluye los recuerdos conscientes sobre personas, lugares, objetos y acontecimientos.

La memoria humana se puede investigar desde el punto de vista neuropsicológico (estructuras cerebrales asociadas a la memoria), o desde el psicológico (memoria como estructura o proceso mental). Desde este segundo punto de vista, podríamos considerar a las personas como procesadores de información, que de una forma análoga al ordena, codifican, conservan y recuperan la información.

La investigación neuropsicológica demuestra que la memoria no es unitaria, sino que se compone de varios sistemas interconectados y con distintos propósitos. Cuando la memoria falla y aparece la amnesia, se pierde alguna memoria pero otras se mantienen intactas.

El problema de la memoria es que no siempre se comporta como quisiéramos y, a veces, sigue su propio programa: guarda información que no necesitamos y, como si quisiera incordiarnos, olvida cosas que nos gustaría recordar.

A medida que se alarga la existencia humana, la fragilidad de la memoria se hace más evidente. Los trastornos del cerebro como el Alzheimer o la demencia senil, que destruyen progresivamente las facultades mentales, están aumentando en nuestra sociedad.

El escritor francés François de la Rochefoucauld decía irónicamente que todo el mundo se queja de su mala memoria, nadie de su poco entendimiento. Muchas personas desprecian el valor de la memoria en beneficio de la inteligencia, pero ¿no es la memoria la base de cualquier conducta inteligente?

El conocimiento de los mecanismos de la memoria y su funcionamiento requiere una investigación multidisciplinar. En la actualidad, se investiga la memoria desde campos tan diversos como la neurobiología, la psicología, las ciencias cognitivas, la historia o la literatura (Baron, 2007).

2. PRIMERAS INVESTIGACIONES SOBRE LA MEMORIA

Las primeras investigaciones experimentales sobre la memoria se deben al psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus, que al final del siglo XIX estudió cómo se retienen las sílabas sin sentido (BAT, SIT, HET) y defendió que el mecanismo de la memoria requiere una única actividad (repetición), para que los datos que recordamos se asocien entre sí.

Más tarde, Frederic Barlett estudió la memoria utilizando historias, y no sílabas sin sentido como Ebbinghaus, e introdujo en la psicología la teoría de los esquemas y su influencia en los recuerdos. Los esquemas son conocimientos almacenados en la memoria como consecuencia de las experiencias pasadas. Estos conocimientos están organizados en forma de representaciones mentales, y constituyen nuestro conocimiento sobre un objeto o un acontecimiento.

En 1956, George Miller publicó un artículo, ya clásico, titulado «El mágico número siete, más o menos dos: algunos límites de nuestra capacidad para procesar información».

Con él, Miller demostró que las personas pueden retener aproximadamente de cinco a siete elementos a la vez en la memoria a corto plazo. Un elemento es un chunk o unidad de información y puede ser una letra simple o un número, y también una palabra o una idea.

La psicología cognitiva actual, inspirándose en los estudios de Barlett, considera que el ser humano interpreta la información en función de sus conocimientos previos (esquemas personales), y así construye sus recuerdos. Los recuerdos contienen más y menos que los hechos vividos: más, porque hay un trabajo de estructuración e interpretación; menos, por la selección de hechos relevantes y la eliminación de lo que no nos interesa.

En la actualidad, los psicólogos y neurocientíficos que estudian la memoria consideran que esta es un conjunto articulado de sistemas, procesos y niveles de análisis.

3. NEUROPSICOLOGÍA DE LA MEMORIA

¿Cómo adquiere la mente el conocimiento del mundo? ¿Cuáles son las bases neurofisiológicas de los diferentes sistemas de memoria? ¿Cómo es posible que una experiencia que dura unos minutos se transforme en un recuerdo para toda la vida?

A diferencia de Aristóteles, que creía que los recuerdos eran espíritus que viajaban por la sangre hasta el corazón, hoy podemos comprobar en un escáner electrónico lo que son en realidad: conexiones entre neuronas. Los recuerdos están representados en el cerebro de alguna forma, pero la naturaleza de la huella que nos dejan (llamada engrama) no es bien conocida todavía.

Los neuropsicólogos investigan los mecanismos que convierten la actividad bioquímica de las neuronas en experiencias subjetivas, emociones, recuerdos y pensamientos. Por eso «cartografían» el cerebro con técnicas que permiten visualizar la actividad cerebral de las personas mientras piensan o recuerdan.

Actualmente, sabemos que además de la corteza están implicadas en la memoria otras zonas cerebrales, como el sistema límbico. Se ha comprobado que el hemisferio derecho procesa la información visual y el izquierdo, la verbal, y que la capacidad para recordar imágenes es mayor que la de retener palabras.

La memoria no es una entidad unitaria y homogénea (no existe un lugar concreto en el cerebro donde se almacenen los recuerdos), sino que consta de varios sistemas que nos permiten adquirir, retener y recuperar la información que nos llega del entorno. Cada memoria tiene su propio circuito anatómico, y diferentes lesiones cerebrales borran recuerdos distintos.

Estos sistemas de memoria, cada uno con sus propias funciones y modos de funcionamiento, operan de manera coordinada y simultánea; así tenemos la impresión subjetiva de que aprender y recordar dependen del funcionamiento de un único mecanismo mental.

La neuropsicóloga canadiense Brenda Milner ha realizado investigaciones con pacientes con trastornos de memoria y demostró, con el estudio del caso H. M., que la pérdida de masa encefálica correspondiente al lóbulo temporal y al hipocampo afecta a la capacidad de adquirir nuevos recuerdos, mientras que la pérdida en otras regiones del cerebro no afecta a la memoria.

En resumen, la neuropsicología de la memoria nos aporta nuevos conocimientos: la memoria tiene diferentes niveles de procesar la información, la MLP (memoria a largo plazo) está representada en múltiples regiones del cerebro, y la memoria implícita y la memoria explícita dependen de diferentes circuitos neuronales. (Baron, 2007)

4. LOS PROCESOS BÁSICOS DE LA MEMORIA

Los seres humanos construimos y renovamos nuestra representación del mundo a partir de tres procesos cognitivos fundamentales: la percepción, el aprendizaje y la memoria. El aprendizaje consiste en adquirir conocimientos sobre el mundo, a través de la experiencia, y la memoria es la retención y evocación de esos conocimientos.

La memoria tiene tres funciones básicas: recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo. El recuerdo de rostros, datos, hechos o conocimientos consta de tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.

Codificación Es la transformación de los estímulos en una representación mental. En esta fase, la atención es muy importante por la dirección (selectividad) y la intensidad (esfuerzo) con que se procesan los estímulos.

Almacenamiento

Consiste en retener los datos en la memoria para utilizarlos posteriormente. La organización de la información se realiza mediante esquemas, unidades estructuradas de conocimiento que reúnen conceptos, categorías y relaciones, formando conjuntos de conocimientos.

Recuperación

Es la forma en que las personas acceden a la información almacenada en su memoria. Puede ser espontánea, cuando los recuerdos surgen de forma casual o voluntaria. (Baron, 2007)

5. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA

Los psicólogos tratan de explicar y comprender cómo la memoria, que es una función cerebral superior, registra los sucesos como recuerdos y cómo asociamos unos recuerdos con otros.

Richard Atkinson y Richard Shiffrin desarrollaron la teoría multialmacén de la memoria, y reconocieron tres sistemas de memoria que se comunican e interactúan entre sí:

Memoria sensorial

(MS): Registra las sensaciones y permite reconocer las características físicas de los estímulos.

Memoria a corto plazo

(MCP): Guarda la información que necesitamos en el momento presente.

Memoria a largo plazo

(MLP): Conserva nuestros conocimientos del mundo para utilizarlos posteriormente. Es nuestra base de datos permanente.

Estas estructuras no son fijas, sino etapas sucesivas del procesamiento de la información, la cual, después de llegar a la memoria a largo plazo, se puede recuperar y utilizar.

Aunque existe un flujo permanente de información entre las tres etapas, todavía desconocemos si implican áreas diferentes del cerebro (Baron, 2007)

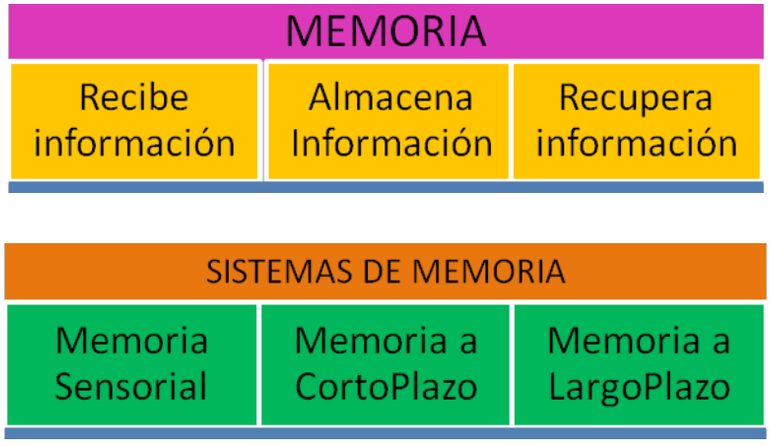


Gráfico 5: Estructura y funciones de la memoria

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

LECTURA SELECCIONADA Nº 2:

SOMOS NUESTRA MEMORIA

Álvarez, J. (01 de diciembre de 2012)

En el mundo son ya más de 30 millones las personas afectadas por el mal del olvido. En Europa es una prioridad sanitaria, siendo uno de los grandes retos de los Sistemas de Salud en los próximos años. En España se calcula que existan unos 800.000 pacientes y se estima que en unos 20 años se doblará la cifra. Cerca de un 50% de las personas mayores de 85 años y la mayor parte de ellas que se encuentran en Residencias Psicogeriátricas, padecen de esta dolencia. El promedio de edad de diagnóstico está ahora en 73 años. Es tan relevante esta enfermedad en la actualidad, que de no descubrir tratamientos eficaces en los próximos años, adquirirá proporciones epidémicas a mediados de este siglo.

Es una enfermedad cruel para el que la sufre, pero también para todos los familiares y amigos que ven como esta empieza por robar los recuerdos del ser querido y acaba por robarle la identidad.

La pregunta que nos hacemos, es la siguiente: ¿Por qué aparece esta enfermedad? Se conocen las lesiones que se presentan en el cerebro, pero se desconocen las causas que las originan, aunque en los últimos años hemos aprendido mucho de cómo se forman estas lesiones, se citan muchos factores y todos ellos parecen que intervienen de alguna manera, pero no se sabe cuál es el factor decisivo, pues puede ser que la causa de la enfermedad sea el resultado de la conjunción de varios de ellos. Entre los factores de riesgo que intervienen podemos citar: alteraciones del metabolismo cerebral, la edad, herencia, desórdenes psíquicos, traumatismos craneales, estrógenos, la alimentación, la hipertensión, obesidad, diabetes, la carencia de ciertas proteínas, los procesos enzimáticos que causa la inflamación que destruyen las neuronas, etc... Aunque las causas directas de la dolencia se desconocen, la edad, las perturbaciones psíquicas y una cierta predisposición genética que alteraría el metabolismo de la proteína Beta amiloide en el cerebro, (una de las lesiones características del Alzheimer), parecen ser factores decisivos, aunque no se puede afirmar que la enfermedad sea hereditaria, sí es cierto que es más frecuente en aquellas familias que poseen antecedentes de demencias. ¿Qué es la enfermedad de alzhéimer? El mal del alzhéimer es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central, que hoy por hoy no tiene un tratamiento definitivo, solo se intenta paliar sus síntomas para retardar lo más posible los efectos de la misma, se trata de una demencia, pero diferente a las demás, pues aparte de ser una enfermedad neurodegenerativa, en ella siempre se dan desórdenes de la memoria, que aparecen desde las fases más incipientes de la misma, interfiriendo en las actividades habituales de la vida cotidiana y constituyendo el primer síntoma de sospecha.

Sabemos que el proceso se inicia años antes del primer olvido, con una acumulación anormal de la proteína Beta amiloide. Esta proteína no es la causa de la enfermedad pero está siendo un objetivo terapéutico (farmacológico) para destruir estas acumulaciones de proteína, ya que éstas interfieren en la comunicación entre neuronas y acaban provocando su propia muerte, por eso esta proteína está siendo una clara diana terapéutica sobre la que se investigan decenas de fármacos, algunos de ellos en fase experimental, para tratar de combatir el deterioro neuronal que padecen los pacientes y para impedir los ovillos neurofibrilares, que son uno de los causantes del mal. Actualmente se viene diciendo que las placas Beta amiloide patogenéticas se podrían originar en el hígado. Si esto fuera así bloqueando la producción de la proteína en este órgano se protegería al cerebro.

De todas formas, el propósito terapéutico hoy por hoy es detener el proceso en el momento inicial de la dolencia, al no disponer de una vacuna contra la enfermedad que inmunice al paciente contra las proteínas beta amiloideas, teniendo como objetivo el retraso del deterioro neuronal, porque cuando comienzan los primeros síntomas ya se ha desatado la pérdida de un número importante de neuronas, e incluso en la fase de deterioro cognitivo leve ya se da una importante merma de las mismas. La muerte neuronal comienza por el hipocampo y se va extendiendo por toda la corteza cerebral.

Para realizar el diagnóstico de la enfermedad, la técnica de neuroimagen PET es la más apropiada ya que nos permite detectar cambios precoces en el funcionamiento cerebral de las personas que sufren pérdidas de memoria anormales en edades no avanzadas.

Los profesionales de la salud que trabajamos habitualmente con pacientes con demencia tipo alzhéimer o similares desde hace muchos años, constatamos el siguiente postulado extraído de la observación clínica diaria, en el que el objetivo principal del tratamiento consiste en lograr interrumpir el proceso en la fase inicial de la enfermedad en los pacientes de leve a moderado deterioro cognitivo e incluso en los casos ya avanzados retrasar y detener la progresión de la dolencia; para ello, han de aplicarse los tratamientos farmacológicos más adecuados con la finalidad de modificar la enfermedad y así frenar el proceso de muerte neuronal. Los efectos de los fármacos existentes actualmente son mínimos y no se prevé una cura a largo plazo de esta dolencia.

Las terapias no farmacológicas (TNF), sin embargo, mejoran de forma relevante las vidas de los afectados de esta dolencia, siendo más eficaces que los fármacos actuales. Las TNF tienen un abanico muy amplio de efectos clínicos positivos, toda vez que aumentan la calidad de vida de estos enfermos. Así, mejoran la cognición, la conducta o el estado de ánimo y reducen la carga de los cuidadores además de reducir el coste económico de los cuidados. Es una evidencia científica que los programas de estimulación cognitiva así como la psicoterapia (cognitivo-conductual) en estos enfermos producen beneficios más amplios y completos que los medicamentos.

El tratamiento de las personas afectadas por la enfermedad de alzhéimer, de acuerdo con las pautas mencionadas, nos ha permitido ralentizar y en muchos casos detener el progreso de la enfermedad, mejorar sus capacidades cognitivas y conductuales, conseguir un entorno protésico y terapéutico efectivo y aportar a los pacientes la seguridad que necesitan, tanto física como psicológica y social, devolviéndoles así a una vida más productiva, armónica y feliz.

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 4

Discute la importancia de la memoria para el aprendizaje, participando activamente en el foro de debate.

INSTRUCCIONES

Lee y analiza el tema: "Memoria: naturaleza y funcionamiento".

Complementa tu información observando el vídeo: "Los enigmas del cerebro". Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=EvDH1vBZfwc

12. Participa activamente en el foro de debate, opinando respecto a la importancia de la memoria para el aprendizaje, en el día y hora programada.
13. Realiza un análisis crítico a las opiniones y planteamientos de tus compañeros.
14. Consulta tus dudas respecto de los contenidos desarrollados en la presente unidad.

GLOSARIO DE LA UNIDAD I

a

APTITUD.
Capacidad del organismo para realizar adecuadamente alguna actividad.

B

CREENCIAS.
Conjunto de principios ideológicos de una persona o de un grupo social.

CRIANZA.

Proceso de educación, de aprendizaje y enseñanza que recibe el individuo.

CULTURA.
Lo constituyen los valores, las actitudes, conductas y creencias que son transmitidos de generación a generación.

d

DIVERSIDAD.
Abundancia y unión de cosas distintas.

e

EMOCIONES.
Alteración del estado de ánimo intensa y pasajera que se acompaña de conmoción y cambios fisiológicos.

ESTÍMULO.
Cualquier hecho o evento que permite una respuesta del organismo.

ESTRUCTURALISMO.
Corriente psicológica creada por Wilhelm Wundt, cuyo método de estudio fue la Introspección. Considera los hechos humanos como estructuras formales.

f

FUNCIONALISMO.
Corriente psicológica creada por William James, cuyo método de estudio fue la Introspección entrenada. Considera la adaptación activa de la persona a su ambiente.

g

GÉNERO.
Significado psicológico y constructo social asignado a ser biológicamente hombre o mujer.

GLÁNDULA PINEAL.
Glandula ubicada cerca del centro del cerebro, cuya actividad se centra en regular los niveles de actividad durante la vigilia.

h

HOMEOSTASIS.
Considera al estado de equilibrio y estabilidad en el cual el organismo actua de manera efectiva.

i

INTELIGENCIA.
Capacidades involucradas al aprendizaje, la resolución e problemas y la conducta adaptativa.

l

LENGUAJE.
Capacidad propia del ser humano para expresar pensamientos y sentimientos haciendo uso de sonidos, gestos o símbolos.

m

MOTIVACIÓN.
Proceso que activa, dirige, regula y guía la conducta.

N

NEURONAS.
Células del sistema nervioso, son las unidades mas pequeñas de dicho sistema, especializadas en conducir los impulsos nerviosos

NEUROTRANSMISOR.
Sustancia química cuya principal función es la transmisoón de información de una neurona a otra.

p

PENSAMIENTO.
Capacidad de las personas para formar ideas y representaciones de la realidad en su esquema mental relacionándolas unas con otras.

PERCEPCIÓN.
Proceso de creae patrones significativos, a partir de la recepción de la información sensorial pura.

PRENATAL.
Periodo del desarrollo humano que comprende desde la concepción hasta el nacimiento.

r

REFORZADOR.
Hecho o evento que continua a una conducta y cuya presencia incrementa la probabilidad de ocurrencia de dicha conducta.

RESPUESTA.
Implica cualquier acción del organismo como consecuencia de la presentación de un estímulo.

S

SENSACIÓN.
Es el resultado de la estimulación o activación sensorial.

SINAPSIS.

Área formada por el axon terminal de una neurona, el espacio sináptico y el cuerpo celular de la siguiente neurona.

v

VOLUNTAD.
Capacidad humana para decidir con libertad lo que se desea y lo que no.

BIBLIOGRAFIA DE LA UNIDAD I

- **Arana, J., Meilán, J., Pérez, E. (2006).** ***El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología.*** Revista Intercontinental de Psicología y Educación [en linea] 2006, 8 (enero-junio): [Fecha de consulta: 10 de octubre de 2015]. Disponible en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80280107> ISSN 0187-7690

- **Baron, R. (1997).** ***Psicología.*** 3a Ed. México: Prentice Hall, Hispanoamérica, SA. ISBN 968-880-692-7. Pág. 776

- **Davis, S. & Palladino, J.** ***Psicología***. 5a Ed. México: Pearson Educación de México. ISBN 978-970-26-1046-5. Pág. 824.

- http://www.taringa.net/post/info/9965629/Los-Test-Proyectivos.html

- Morris, C. y Maisto, A. (2009). ***Psicología***. 13a Ed. México: Prentice Hall Hispanoamérica, SA. ISBN 978-607-442-314-3. Pág. 744.

- http://www.diariodeleom.es/noticias/opinión/somos-nuestra-memoria__747940.html

- http://www.colegiodepsicologosperu.org/bibliotecavirtual2.php

AUTOEVALUACION Nº 1

Estimado estudiante:

Las preguntas siguientes le permitirán verificar su aprendizaje de esta unidad. Le recomiendo que las resuelva cuidadosamente.

1. Considerando la evolución de la Psicología, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

   El pensamiento de este filósofo estaba inspirado por la Biología, señalaba, además, que existían tres tipos de alma: la vegetativa, la sensitiva y la racional. Se hace alusión a:

   a) Demócrito

   b) Heráclito

   c) Sócrates

   d) Platón

   e) Aristóteles

2. El método que permite a los investigadores la oportunidad de extraer conclusiones acerca de las relaciones causales, pues existe un control estricto de las variables, es el método:

   a) Correlacional

   b) Método clínico

   c) Observación natural

   d) Experimental

   e) Observación natural

3. Considerando los métodos y las técnicas de la Psicología, lea el caso y las alternativas correspondientes, luego marque la alternativa que estime correcta:

   José está realizando su tesis, cuyo título es: "Influencia del método de enseñanza sobre el rendimiento académico de los estudiantes del I Ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental".

   El trabajo de investigación que José realiza corresponde a:

   a) Investigación por observación natural

   b) Investigación experimental

   c) Investigación descriptiva

   d) Investigación correlacional

e) Investigación por métodos múltiples

4. Lea el enunciado y responda si es verdadero o falso:

I. Según la Ley del Trabajo del psicólogo, el período de trabajo realizado en el servicio rural y urbano marginal de salud, es reconocido como tiempo de servicios para los efectos de ascenso.

II. La ley señalada regula el trabajo y carrera del psicólogo que presta servicios exclusivamente en el sector público.

III. Para ejercer la profesión de psicólogo es suficiente haber obtenido el grado de bachiller.

IV. Según la ley de Trabajo del Psicólogo, éste puede delegar a otros profesionales la elaboración, administración, calificación e interpretación de materiales de evaluación e intervención psicológicos.

a) VVFF

b) FVFV

c) VFFF

d) FVFF

e) FFVV

5. En relación con el tema de bases biológicas de la conducta, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

No es un estímulo:

a) La música que escucho en mi habitación

b) El libro que tengo frente a mí

c) Llorar mientras corto una cebolla

d) El humo que veo frente a mi casa

e) La comida caliente que preparó mi madre

6. Lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

Es una sustancia química que segregan las neuronas en las sinapsis. Se liberan en la sinapsis con la llegada de un impulso nervioso. Este concepto corresponde a:

a) Dendritas

b) Axones

c) Espacio sináptico

d) Neuronas

e) Neurotransmisores

7. En relación con la sensación, lea el caso y las alternativas correspondientes, luego marque la alternativa que estime correcta

Jorge es un estudiante universitario. Su lugar de origen es La Merced. Ya hizo amigos en la universidad, por lo que está contento. Hoy asistió a clases vestido con ropa algo ligera, sin mucho abrigo, por lo que el profesor le preguntó si no sentía frio. La respuesta de Jorge fue: "…no, al inicio, cuando recién llegué de La Merced, si sentía mucho frío y llevaba bastante abrigo, sin embargo, hoy, ya no lo hago porque parece que siento menos frío…"

Cuando Jorge expresa: "…no, al inicio, cuando recién llegué de La Merced, si sentía mucho frío y llevaba bastante abrigo, sin embargo, hoy, ya no lo hago porque parece que siento menos frío…" Hace referencia a:

a) Adaptación del tacto

b) Adaptación sensorial

c) Transducción

d) Umbral máximo

e) Umbral mínimo

8. En relación con el tema de sensación y percepción, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la alternativa que estime correcta

Nos permite conocer la orientación corporal global en cada momento, bien si estamos en reposo, bien en movimiento. Permite ajustar la respuesta motora para mantener el organismo en posición de equilibrio. Hace referencia a:

a) La propiocepción

b) Interocepción

c) El equilibrio

d) Sentidos exteroceptores

e) Sentido vestibular

9. En el Alzheimer o "mal del olvido", la muerte neuronal comienza por:

a) La amígdala cerebral

b) El hipocampo

c) El área de Broca

d) El área de Wernicke

e) El lóbulo occipital

10. En relación con el tema de memoria, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

Cuando se señala: Juan está en el parque jugando con los patines y manejando la bicicleta, hago referencia a la memoria de tipo:

a) Sensorial

b) Semántica

c) A corto plazo

d) Procesual

e) Explícita

UNIDAD II

"PROCESOS PSICOLÓGICOS Y APRENDIZAJE"

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD II

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de investigar y aplicar los contenidos desarrollados a partir de la técnica del estudio de casos haciendo uso del pensamiento crítico, reflexivo y ético.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES FORMATIVAS (HABILIDADES Y ACTITUDES)	SISTEMA DE EVALUACIÓN (TÉCNICAS Y CRITERIOS)
Tema Nº 1: Pensamiento, lenguaje e inteligencia 1 Pensamiento 1.1. Cerebro y pensamiento 1.2. Método de las reglas para la formación de conceptos 1.3. Resolución de problemas 2 Lenguaje 3 Inteligencia 3.1. Modelo de R. Sternberg 3.2. Inteligencias múltiples de H. Gardner **Tema Nº 2: Estados de conciencia: sueño y vigilia** 1 Conciencia 2 Los ritmos de la vida 2.1. Ritmos circadianos 3 Ciclo: sueño – vigilia 4 Estudio del Sueño 4.1. Etapas del sueño 4.2. Funciones del sueño 4.3. Problemas del sueño 5 Alteraciones de la conciencia **Tema Nº 3: Motivación y emoción: teorías y fisiología de la motivación y emoción** 1 Motivación 1.1. Características de la motivación 1.2. Ciclo motivacional 2 Motivos primarios 3 Motivación intrínseca y extrínseca 4 Emoción 4.1. Diferencias entre motivación y otros conceptos **Tema Nº 4: Aprendizaje** 1 Aprendizaje 1.1. Bases neurofisiológicas del aprendizaje 1.2. Proceso del aprendizaje investigaciones sobre la memoria	• Reconoce los procesos del pensamiento, lenguaje e inteligencia, elaborando un cuadro comparativo de los procesos psicológicos. • Investiga y expone los estados de conciencia a través de un organizador de información. • Explica y aplica las teorías de la motivación y emoción planteando casos en los que se evidencien cada una de las teorías de la motivación. • Investiga y aplica las teorías del aprendizaje en la resolución de problemas de conducta planteando casos en los que se observe cada una de las teorías, a través de un ensayo.	**Procedimientos e indicadores de evaluación permanente:** • Entrega puntual de trabajos. • Calidad, coherencia y pertinencia de contenidos desarrollados. • Prueba teórico-práctica, individual. • Actividades colaborativas y tutorizadas. **Criterios para evaluar el ensayo:** Introducción • Fuentes de información • Organización • Conclusiones • Creatividad

RECURSOS:

Videos:

Tema Nº 1: Pensamiento, lenguaje e inteligencia

"De las inteligencias múltiples a la educación personalizada"
Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=ayXwc1d1B50

Tema Nº 2: Estados de conciencia: Sueño-Vigilia

"Las funciones del sueño". Ubicado en:
https://www.youtube.com/watch?v=8cZf6o8HFvA

Tema Nº 3: Motivación y emoción (1´04–12´30)

Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=AptyFrzRbo8

Tema Nº 4: Aprendizaje

"Como preparar un ensayo" . Ubicado en:
https://www.youtube.com/watch?v=ZrKVtQYDpMg

DIAPOSITIVAS ELABORADAS POR EL DOCENTE:

Lectura complementaria:

Lectura seleccionada Nº 1

Valencia, M. (2005). Degradan el lenguaje. Saltillo, México. (11 Abril 2005: 6).

Lectura seleccionada Nº 2

Burkle, M. (2004). Alcances de la inteligencia artificial. El Norte. Monterrey, México. (23 Feb 2004: 4).

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	Rúbrica de ensayo
BIBLIOGRAFÍA (BÁSICA Y COMPLEMENTARIA)	**Coon, D. (2005).** Fundamentos de psicología. 10a Edición. Thomson editores. Biblioteca UCCI: 150-C77. **Morris, C. (2005).** Introducción a la Psicología. 7a Edición. Prentice Hall Hispanoamericana. Biblioteca UCCI: 150-M86. **Myers, D. (2007)**. Psicología. 7a Edición. Médica Panamericana. Biblioteca UCCI: 150-M55.
RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES	Lara, H. Investigaciones recientes sobre adolescencia e inteligencia emocional: Enseñanza e investigación en Psicología 2006, 11 (2). Ubicado en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211215 http://www.diarionorte.com/article/131803/trastorno-de-aprendizaje-no-verbal ,

TEMA N° 1:

PENSAMIENTO, LENGUAJE E INTELIGENCIA

Estimado estudiante:

Queremos invitarte a revisar el tema de pensamiento, lenguaje e inteligencia, citando lo siguiente: "Somos lo que pensamos, todo el mundo surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos hacemos el mundo."

(Buda Gautama)

Y es que, lo señalado por este famoso personaje, parece dirigir las teorías contemporáneas de nuestra ciencia psicológica.

¿Pero qué relación existe entre estos procesos? ¿Primero pensamos para luego expresar? ¿O viceversa? ¿Y qué papel desempeña la inteligencia entre el pensar y el expresar?

Adelante, resolvamos nuestras dudas…

1.1. CEREBRO Y PENSAMIENTO

El cerebro desempeña una función básica en los procesos tales como sentir o percibir el ambiente, las reacciones emocionales y los estados de la conciencia. La mayoría de los procesos básicos se encuentran también en los animales.

El cerebro humano brinda habilidades notables que nos sirven para resolver los problemas y tomar decisiones; sin embargo, es importante tener en cuenta, que los seres humanos podemos equivocarnos muchas veces por la utilización de los métodos que empleamos para tales fines.

Uno de los logros más notables, que nos diferencian de otras especies, es el desarrollo de un lenguaje complejo. Solo los seres humanos somos capaces de crear métodos que nos permiten medir nuestros logros intelectuales, aunque el análisis de la medición de la inteligencia sea una de las cuestiones más controvertidas.

El análisis sobre el estudio de la inteligencia y su medición, han cambiado a lo largo del tiempo y han surgido nuevas maneras de conceptualizarla.

John Watson, fundador del Conductismo, redirigió en su tiempo la psicología para centrarla en la observación de los eventos externos. Watson consideraba que al no poder observarse directamente, la experiencia consciente no merecía ser objeto de la investigación científica, por lo que se dedicó al estudio del habla sub vocal como base del pensamiento. Se dedicó al estudio de los movimientos musculares relacionados con el lenguaje, como el que realiza una persona cuando trata de responder una pregunta compleja, en la que sus labios van gesticulando mientras su cerebro intenta dar con la respuesta.

Con el tiempo, apareció una nueva perspectiva denominada **Psicología Cognoscitiva,** rama de la Psicología que analiza el pensamiento: las formas como el ser humano conoce y comprende el mundo, como resuelve problemas, toma decisiones, combina información de la memoria y experiencias actuales, como usa el lenguaje y comunica sus pensamientos a los demás.

El pensamiento. Es un proceso mental que implica la manipulación de información bajo la forma de imágenes, conceptos o proposiciones y que se infieren a partir de nuestra conducta. El pensamiento se hace evidente cuando, por ejemplo, resolvemos un problema determinado o tomamos alguna decisión.

Los psicólogos cognoscitivos infieren los procesos mentales a partir de las conductas observables de las personas que son su objeto de estudio. Así, por ejemplo, para descubrir cómo la gente resuelve problemas, se les pide que piensen en voz alta mientras actúan en la resolución de un problema determinado (a esto se denomina

protocolo verbal).

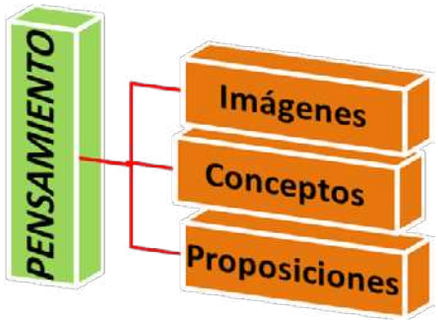


Gráfico 6

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

Los psicólogos cognoscitivos llegan a inferencias sobre el pensamiento mediante el estudio de imágenes. Para ello, utilizan el método de la **imaginería o imaginación visual**, que consiste en visualizar un evento u objeto, aunque la persona en realidad no lo esté viendo. Es así como se activan las áreas cerebrales responsables de la percepción visual, tales como los lóbulos occipitales. Sin embargo, es importante destacar que las imágenes no tienen que ser visuales, también pueden ser auditivas o incluso olfatorias (según el sentido que impliquen) y que se producen, por ejemplo, cuando recordamos la melodía de una canción o el olor del pan recién horneado.

Las imágenes visuales permiten examinar la información almacenada en la memoria y responder preguntas como lo que hicimos anteriormente. Por ejemplo, Albert Einstein concibió su Teoría de la Relatividad al crear una imagen visual en la que perseguía e igualaba la velocidad de un rayo de luz. Más adelante, transformó dicha imagen visual en palabras y conceptualizó su famosa teoría.

El método de la imaginería o imaginación visual es de suma utilidad en actividades prácticas de la vida diario, así, por ejemplo, los deportistas las utilizan para acelerar la recuperación de sus lesiones o mejorar su rendimiento.

Figura 7: Imágenes visuales

Fuente: https://www.google.com.pe/search?q=persona+visualizando+cosas&espv=2&biw=1366&bih=643&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiJ7-OE7rbJAhVF8CYKHfFXDrcQ_AUIBigB#tbm=isch&q=visualizando+metas&imgr-

c=Icg_tdHjosBsXM%3A

Aunque las imágenes desempeñan una función de vital importancia en el proceso cognitivo, no todo el pensamiento implica la imaginería o imaginación visual, buena parte de él implica la información y uso de conceptos.

Davis y Palladino (2008) señalan que los conceptos son representaciones mentales que facilitan el pensamiento y reducen el número de elementos que debemos considerar. Los conceptos pueden definirse en términos de sus propiedades, no obstante, por lo general, identificamos ejemplos específicos como miembros de un concepto al evaluar su grado de similitud con un prototipo, que es el mejor ejemplo de un concepto. Para el ser humano sería muy difícil lidiar por separado con cada especie animal, vegetal o mineral existente y se le dificultaría aprenderse el nombre de toda cosa existente en el medio ambiente, para ello construye categorías mentales llamadas conceptos que les permiten hacer generalizaciones basados en clases, así podría hablarse del concepto "vegetales" para aludir a col, pimientos, brócoli y otros análogos o del concepto "deportes" para futbol, vóley, tenis u otras actividades deportivas.

1.2. MÉTODO DE LAS REGLAS PARA LA FORMACIÓN DE CONCEPTOS

Los seres humanos somos capaces de clasificar algo, como ejemplo de un concepto, gracias a que existen reglas que nos indican lo que es y lo que no es un ejemplo de un concepto determinado. Los objetos que siguen reglas y tienen ciertas propiedades se conocen como instancias positivas del concepto, por el contrario, la ausencia de tales propiedades determina una instancia negativa del concepto (lo que sucede, por ejemplo, cuando tratamos de clasificar palabras como integridad, amor o responsabilidad).

Clasificamos los objetos nuevos de acuerdo con una similitud con nuestros prototipos. La pertenencia a una categoría de conceptos no es una cuestión rígida, a menudo las realizamos en función a la similitud con nuestros prototipos. Así mismo, nuestros conceptos no existen de manera independiente, aislados unos de otros, sino que por el contrario están organizados jerárquicamente. Por ejemplo, si tomamos el concepto "muebles", tenemos diversos tipos de muebles, dentro de los cuales existe uno denominado silla y en el siguiente nivel, existen sillas reclinables, ergonómicas, mecedoras y otras.

1.3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Todos los días nos enfrentamos a una gama de problemas que debemos resolver, algunos de fácil solución, otros más complejos. Los problemas difieren en varias dimensiones, así, existen problemas bien definidos y otros que presentan cierto grado de complejidad o incertidumbre para su resolución.

Gráfico 7: Etapas para la resolución de problemas

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

Métodos de resolución de problemas. Ante la existencia de un problema, solemos buscar en nuestra memoria si anteriormente nos hemos enfrentado con problemas similares. Si el problema es nuevo y no existe una solución en nuestra memoria, es posible utilizar estrategias para resolverlo.

Una forma eficaz de abordar la resolución de problemas es establecer sub metas, que deben ser resueltas una por una, lo cual aumenta la posibilidad de llegar a una solución final de un problema más complejo.

Para resolver adecuadamente los problemas, es importante organizar de manera eficiente la información. En ocasiones, dependerá de la memoria y en otras resultará de utilidad la representación externa de tales problemas.

El uso de experiencias pasadas en la resolución de problemas puede ser de utilidad, pero en algunas ocasiones bloquea el camino de los esfuerzos que se hacen para resolverlos. La rigidez es la tendencia a depender demasiado de la experiencia pasada para la resolución de problemas.

Creatividad. A menudo nos enfrentamos con dificultades para la resolución de problemas o la toma de decisiones, porque somos capaces de encontrar soluciones y efectuar cálculos impresionantes y creativos. Las personas parecen estar de acuerdo en lo que es y lo que no es creativo, sin embargo, su definición no es posible. Los investigadores indican que la evaluación consensual de la creatividad produce calificaciones al menos moderadamente confiables para una cantidad de productos y de una cultura a otra. (Chen, 2002)

2. EL LENGUAJE

El uso del lenguaje en la comunicación es fundamental para la habilidad humana de desarrollar, refinar e intercambiar ideas, el lenguaje es una característica esencial y universal de la sociedad humana. La adquisición del lenguaje es un componente fundamental de las habilidades cognoscitivas en desarrollo de un niño. Tanto niños como adultos, utilizan el lenguaje y las imágenes para crear conceptos y resolver problemas.

Como lo señalan Collins y Kuczaj, 1991, entre el nacimiento y el inicio de la escolaridad, los niños alcanzan un logro monumental: aprender a hablar y a comprender el lenguaje. El habla es lo que la gente dice en realidad, el lenguaje es la comprensión de las reglas de lo que se dice.

Davis y Palladino, 2008, señalan que los fonemas, son los sonidos individuales del lenguaje. Los morfemas, son los elementos mínimos con significado. El entendimiento del uso adecuado de las palabras dentro de las frases y oraciones, demuestra la comprensión de la sintaxis.

El pensamiento implica, tanto imágenes visuales como conceptos que son elementos del lenguaje. El lenguaje tiene incluso influencias más drásticas en nuestro pensamiento. Benjamin Lee Whorf (1897-1941) formuló la hipótesis de la relatividad lingüística, señalando que la sintaxis (el orden de las palabras) y el vocabulario, moldean el pensamiento. Si bien es debatible la afirmación de Lee, casi no hay dudas en que los elementos del lenguaje influyen en cómo percibimos y recordamos nuestro mundo. (Boroditsky, 2001)

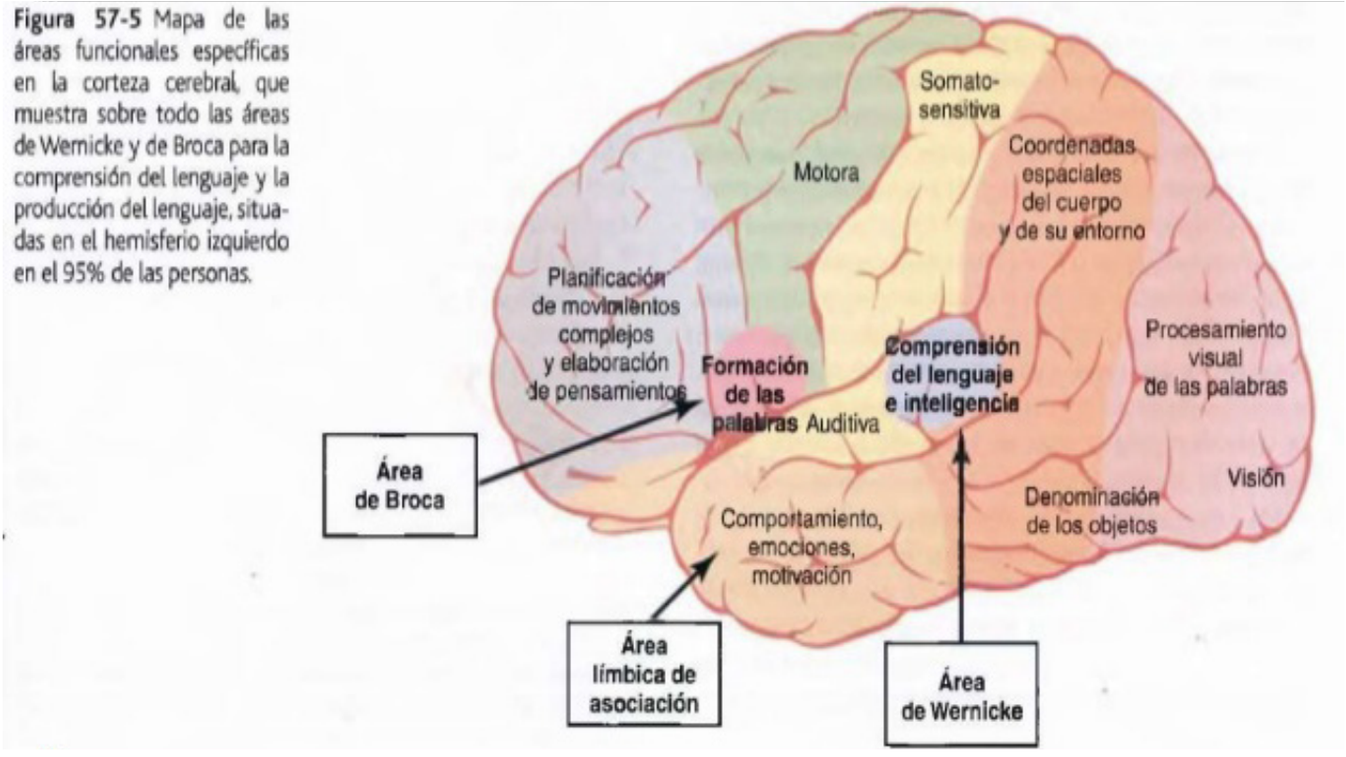


Figura 8: Mapa de las áreas funcionales específicas en la corteza cerebral que muestra sobre todo las áreas de Wernicke y de Broca para la comprensión y producción del lenguaje, situadas en el hemisferio izquierdo en el 95% de las personas

Fuente: https://goo.gl/aouQzs

3. LA INTELIGENCIA

Puede ser definida, como la habilidad general para sobresalir en una variedad de tareas. No obstante, la definición de la inteligencia es uno de los temas más polémicos en psicología. La forma en que alguien define la inteligencia depende de a quién se interroga y las respuestas difieren en función del tiempo y lugar en el que se dan las respuestas. La cultura influye parcialmente en las conductas que se perciben como ejemplos de conducta inteligente.

Robert Sternberg y sus colegas (Sternberg, Conway, Ketron y Bernstein, 1981) realizaron un estudio en los Estados Unidos y pidieron a personas en supermercados, estaciones de tren y una biblioteca universitaria que registraran comportamientos y conductas relacionados con el concepto de inteligencia. Las descripciones de legos en la materia, enfatizaban la resolución práctica de problemas ("identifica conexiones entre las ideas"), habilidad verbal ("habla claramente y con fluidez") y competencia social ("demuestra interés en el mundo general"). Los expertos a quienes se les hicieron preguntas similares percibían la inteligencia de manera comparable, con algunas diferencias en énfasis.

Davis y Palladino (2008) señalan una serie de diferencias en lo que se percibe como inteligencia, según la cultura de las personas a las que se les formuló la pregunta.

Los japoneses ponen mayor énfasis en el proceso de pensamiento que los estadounidenses (Tajima et. al., 1991). Los japoneses mencionaron diversas características de inteligencia, que tienen que ver con el proceso de pensamiento, tales como "buen juicio" y "buena memoria". Los estadounidenses dieron mayor importancia a las apariencias y los resultados externos cuando listaron las características que describen la inteligencia.

Los conceptos de inteligencia entre los chinos taiwaneses incluyen la inteligencia interpersonal, la inteligencia intrapersonal y la autoafirmación (Sternberg y Kaufman, 1998). Las diferencias como esta, sugieren que podrían

existir diferencias significativas entre los conceptos occidental y oriental de la inteligencia.

Por otro lado, en África, el concepto de inteligencia se enfoca en las habilidades que facilitan y mantienen las relaciones grupales armoniosas (Ruzgis y Grigorenko, 1991), por ejemplo, los padres de Kenia enfatizan la participación responsable en la vida familiar y social como un aspecto importante de la inteligencia (Super y Harkness, 1982). Es más, los niños kenianos de una villa rural se desempeñan mejor en las pruebas de inteligencia que requieren llevar a cabo una tarea que para ellos es adaptiva (reconocer como utilizar hierbas medicinales para combatir la enfermedad) que en las pruebas de vocabulario de estilo occidental (Sternberg al., 2000). En Zimbabwe, la palabra "inteligencia", ngware, significa ser prudente y cauteloso en particular en las relaciones sociales (Sternberg y Kaufman, 1998).

Las pruebas de inteligencia. A lo largo del tiempo, muchos han sido los intentos por medir la inteligencia. Los primeros antecedentes se remonta al británico Sir Francis Galton (1822-1911), quien creía que la herencia era responsable de las diferencias en la inteligencia y las habilidades humanas (Brookes, 2004) y se propuso medir las diferencias en el grado de prominencia y, presumiblemente, en el nivel de inteligencia en su laboratorio antropométrico. Posteriormente, el psicólogo francés Alfred Binet (1857-1911) y su colega Theophile Simon (1873-1961) desarrollaron una prueba para niños, introduciendo el concepto de edad mental, estableciendo una escala de inteligencia que resultaba de la comparación con el de un niño promedio de cada edad. En Estados Unidos, el psicólogo de la Universidad de Stanford Lewis Terman (1877-1957) revisó la escala de inteligencia Binet-Simon y la amplió para utilizarla en adultos, creando la escala Stanford-Binet. En 1912, el psicólogo alemán William Stern (1871-1938) concibió un nuevo índice de inteligencia al dividir la edad mental del niño (EM) entre su edad cronológica (EC). Terman adoptó esta idea en la prueba Stanford-Binet y le añadió una característica más: multiplicó el índice por 100 para eliminar los decimales. Así, el Cociente Intelectual (CI) es el resultado de la Edad Mental entre la Edad Cronológica multiplicada por 100. Posteriormente, David Wechsler (1896-1981) cuando era director de la división psicológica del Hospital Bellevue de Nueva York encontró dificultades para aplicar la escala Stanford-Binet a adultos, creando una nueva escala, la escala de inteligencia Wechsler que se ha adaptado también para evaluaciones en edades más tempranas.

Un uso adecuado y eficaz de las pruebas psicológicas requiere: confiabilidad (deben producir resultados relativamente consistentes y repetibles), validez (mide lo que sus creadores pretende que mida) y estandarización (la prueba debe ser susceptible de ser aplicada de la misma forma cada vez que se utiliza).

Tipos de inteligencia

Davis y Palladino (2008) señalan que es posible dividir a los teóricos que estudian la inteligencia en dos grupos: los "aglutinadores y los "divisionistas". Los aglutinadores perciben la inteligencia como la habilidad general para adquirir conocimientos, razonar y resolver problemas. Los divisionistas ven la inteligencia como un conjunto de habilidades que reflejan una variedad de fortalezas y debilidades individuales.

Se han desarrollado varias teorías que sugieren que existe más de un tipo de inteligencia.

El modelo de Spearman, Charles Spearman (1863-1945), psicólogo británico sostenía que existen dos tipos de inteligencia: una llamada "g" o inteligencia general y la otra llamada "s" o inteligencia específica. Spearman observó que las personas que se desempeñaban bien en un tipo de tarea de inteligencia, tienden también a desempeñarse bien en la mayoría de las demás tareas. Propuso que cualquier tarea determinada, refleja ambos tipos de inteligencia. La inteligencia general abarca determinados tipos específicos de asuntos y es responsable de los niveles similares de desempeño en una variedad de temas. En contraste, la inteligencia específica se relaciona con una tarea determinada, por lo tanto, es responsable de que cada persona se desempeñe mejor en algunas tareas que en otras.

3.1. EL MODELO DE STERNBERG.

Robert Sternberg (1988, 1997) cree que existen diversas maneras de ser eficaz. Propuso un nuevo modelo de inteligencia denominado Teoría Triárquica de la inteligencia, que la diferencia en: a) Inteligencia analítica o la habilidad de dividir un problema o situación en sus componentes (el tipo de inteligencia que evalúa la mayoría de las pruebas actuales); b) La inteligencia creativa, o la habilidad de adaptarse a las novedades y de resolver problemas de maneras nuevas e inusuales; y, c) la inteligencia práctica, que también se conoce como sentido común o "inteligencia callejera".

Gráfico 8. Modelo de R. Sternberg

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

3.2. LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE GARDNER.

Howard Gardner (2003) propone la existencia de una serie de capacidades o potenciales intelectuales autónomos a los que llama inteligencias múltiples:

- Verbal/Lingüística: Dominio, gusto y habilidad para el uso del lenguaje y las palabras (en forma oral y escrita), se encuentra en abogados, poetas, oradores, escritores, oradores y cantantes de rap.
- Musical: Habilidad para escuchar, reconocer y manipular patrones musicales. Un alto nivel de competencia en la composición e interpretación; sensibilidad al tono y escala; evidente en compositores, cantantes y músicos.
- Lógica/Matemática: Habilidad para detectar patrones, pensar lógicamente, razonar de manera deductiva y efectuar operaciones matemáticas. Se utiliza en la resolución de problemas matemáticos y en el pensamiento lógico, por ejemplo en las ciencias y matemáticas.
- Visual/Espacial: Habilidad para representar el ámbito espacial, tanto espacios amplios como confinados; es probable encontrarla en pilotos, navegantes, escultores, arquitectos y ajedrecistas.

Gráfico 9: Inteligencias múltiples de H. Gardner

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

- Cinética corporal: Habilidad para utilizar y controlar diversas partes del cuerpo (como las manos, dedos o brazos) o el cuerpo completo y de manejar objetos con habilidad; se encuentra en los bailarines, cirujanos, atletas y artesanos.
- Inteligencia interpersonal: Sensibilidad a las personas, habilidad de comprender lo que las motiva y habilidad para reconocer sus intenciones, comprensión de la manera de trabajar eficazmente con las personas y cómo dirigir y seguir. Se encuentra en las personas que trabajan en ventas, docencia, orientación y la política.
- Inteligencia intrapersonal: Se refiere a la comprensión de las propias emociones y a ser capaz de recurrir a ellas para guiar la propia conducta y entenderse a sí mismo, así como usar esa información para regular la propia vida.
- Existencial: Habilidad para plantear y ponderar cuestiones sobre la vida, la muerte y las realidades fundamentales.
- Naturalista: Habilidad para discriminar entre las cosas vivas (plantas y animales) y sensibilidad a otras características del mundo natural. Valora nuestro pasado evolutivo como cazadores, recolectores y agricultores; es probable encontrarla en profesiones como la de botánico, chef o paisajista.

LECTURA SELECCIONADA Nº 1:

DEGRADAN EL LENGUAJE

Valencia, M. (2005). Palabra, [Saltillo, México] (11 Apr 2005: 6).

"Los límites de mi lenguaje, son los límites de mi mente."

Ludwig Wittgenstein

De la boca de un locutor de radio, de un conductor de televisión o de un político importante, nacen, cada vez con más frecuencia, palabras nuevas, términos incorrectos y verbos mal conjugados... el lenguaje sufre atentados constantes.

"Preocupancia", "bajoneada" y "sospechosismo", son solo algunas de las "nuevas" palabras que se pueden escuchar hoy en día en los medios de comunicación y que, por lo tanto, son utilizadas por mayor número de personas. A este paso, ¿cuál es el futuro del lenguaje?

"Me parece muy común el hecho de que, como dueños de este tesoro que es el lenguaje, nos inclinemos a crear neologismos", comenta Javier Treviño, "he notado que los locutores, especialmente en la televisión, incurren en una especie de violación al lenguaje".

El catedrático de la Universidad Pedagógica Nacional señala que, por un lado, el lenguaje es un organismo que se crea y evoluciona constantemente, que los idiomas tienen una vida determinada y que, por otro lado, muchas personas ayudan a su "degradación".

"Nosotros no hablamos el español que hablaba el Mío Cid, Miguel de Cervantes o Lope de Vega, el lenguaje se transforma, envejece y también muere", afirma, "pero existe, o debe de existir, responsabilidad y ética por parte de los comunicadores por alentar un uso adecuado de la lengua".

Por su parte, Manuel Reyes, Licenciado en Lengua y Literatura Española, concurre con Treviño al subrayar la importancia de los locutores de los medios masivos de comunicación, específicamente la radio y la televisión, y de su papel de difusores del lenguaje.

"Por ser esos medios de mayor penetración, creo que hay un gran peligro porque, como abarcan a una mayor población, la gente los adopta y a veces ni siquiera cuestiona si el termino fue correcto o incorrecto, lo adopta como tal y ni siquiera cuestiona su validez.

"De hecho esa es una de las propiedades de la televisión, a todos los comentaristas, locutores y conductores, la gente los ve como un símbolo de credibilidad, no los cuestionan, tiene la idea de que si están ahí es porque son preparados, experimentados, capacitados", añade, "ese es el peligro social, escuchan el termino y lo usan, con la cotidianidad se vuelve popular y común, del dominio público".

Claro, expresa Treviño, también están las muletillas y el fenómeno del spanglish, pero no hay porque alarmarse tanto, después de todo el destino del idioma español no está en sus manos.

"Lo que quiero decir es que hay que proteger el idioma pero no llegar a una especie de psicosis, de purismo, es imposible que un idioma permanezca impoluto por siglos y siglos, no está dentro de ninguna lógica, el lenguaje evoluciona y alguna vez como nacieron, morirán", asegura.

En esa evolución, agrega, uno encuentra cumbres del idioma, como las que caracterizaron el Siglo 17, pero también existe lo que pudieran llamarse periodos decadentes del idioma, como nuestra época.

"No solo hoy, también en el Siglo 18, cuando se pretendió normar y legislar el lenguaje, así como todas las formas de la actividad humana como el arte, la ciencia, el pensamiento, con preceptos, leyes y academias", dice Treviño, "eso es imposible, no puede ser, uno no puede ponerle puertas al campo, no puede poner murallas a la evolución del lenguaje".

Sin embargo, Manuel Reyes resalta que la falta de lectura es un factor determinante para no conocer, y por lo tanto usar correctamente el idioma.

"La gente lee menos y no consulta, no hay una instrucción elemental y por lo mismo, ya no hay ese cuestionamiento de si el vocablo es correcto o no, no verifican, no checan y no tienen a la mano las herramientas para decir si la expresión es correcta o incorrecta", comenta.

Lo extraño es que la lectura no es muy vigente, señala Treviño, incluso podría decir que la lectura es cada vez más exótica.

"Leen algunos raros, unos extraños, la gente que lee parece como salida de una película de ciencia ficción", bromea, "y sobretodo quien lee buenos textos, buenos novelistas, dramaturgos, ensayistas, es muy extraño, no se da con frecuencia en México".

Que parece doloroso que de pronto se diga "parquear" y no estacionarse, dice, bueno, es parte de nuestra historia y de nuestra cultura contemporánea.

Entonces, que será del lenguaje en un futuro próximo?, será una mezcla de palabras inventadas sin sentido?, cada quien podrá poner de su cosecha?

"El lenguaje no se ha hecho de otra manera, cada quien ha puesto de su cosecha, Cantinflas lo ha hecho, todos lo hemos hecho, tal vez en algún momento las palabras, así como las metáforas, fueron errores que alguna vez se dijeron?, responde Treviño.

Y es que, según el escritor, el español está conformado de palabras de origen náhuatl, árabe, francés, inglés, latino, griego y latín.

"Yo no creo que se pueda uno alarmar, la poesía nos ha dado ejemplos maravillosos de poetas que han inventado su propia mitología, y que han inventado hasta su lenguaje, que han destruido el lenguaje o que han enriquecido la lengua.

"Cantinflas es tan creador del lenguaje como un gran poeta, no estoy diciendo que Cantinflas sea un gran poeta, digo que fue un tipo que como actor cómico fue muy ingenioso", asegura.

Con Vivaldi de fondo y un cigarro en la mano, Treviño cita a Jorge Luis Borges al decir que todos contribuimos, ya sea con una palabra, una coma, una pausa, una frase o un verso, a la creación de ese gran organismo que es el idioma.

Pero para Manuel Reyes, es ahí donde radica el peligro.

"Ha habido ocasiones en que la Real Academia de la Lengua, en un momento dado, se ha guiado por la frase que reza 'si no puedes contra el enemigo únetele'.

"Es cierto, la lengua cambia, evoluciona y se enriquece precisamente por la fuerza del habla popular, es una interacción, la lengua escrita se nutre de la lengua hablada y la intención es que la lengua hablada también se enriquezca y haya una corrección del buen hablar", afirma.

Por lo tanto, continúa, el peligro es que a mayor número de hablantes que usan una expresión, la Academia se ve obligada o condicionada a adoptar el vocablo e incorporarlo al vocabulario de nuestro idioma.

"Muchas veces los cambios y las transformaciones no son lógicas a la vista de todos, pero hay veces en que la misma historia llega a justificar que esos cambios tenían que darse para la riqueza del idioma, aunque en su momento fueron criticados, rechazados y visto como absurdos.

"Y ahí está la misión y la responsabilidad de la Academia, ver si el cambiar un vocablo por otro es bueno para la lengua, no solo en el momento, sino para la misma evolución de la lengua a futuro", puntualiza Reyes.

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 1

Reconoce los procesos del pensamiento, lenguaje e inteligencia, elaborando un cuadro comparativo de los procesos psicológicos.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Pensamiento, lenguaje e inteligencia"
2. Reconoce, encontrando similitudes y diferencias entre los procesos del pensamiento, lenguaje e inteligencia.
3. Complementa tu información realizando un análisis del vídeo: **"De las inteligencias múltiples a la educación personalizada".** Ubicado en:

https://www.youtube.com/watch?v=ayXwc1d1B50

4. Revisa bibliografía referida al tema.
5. Elabora un cuando comparativo entre los procesos psicológicos estudiados.

TEMA N° 2:

ESTADOS DE LA CONCIENCIA: SUEÑO Y VIGILIA

Apreciado estudiante:

La comprensión de la conducta permite el estudio de los procesos fundamentales: el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, y la percepción del entorno. Corresponde, ahora, analizar los cambios en la conciencia, término de difícil definición, pero fundamental en el estudio de la psicología. Nos preguntaremos: ¿En este preciso instante leyendo estas líneas, requiero de un procesamiento de la información controlado o automático? ¿Mi temperatura corporal y mi presión arterial a esta hora es la misma que hace ocho horas antes? ¿Por qué aumenta? O ¿Por qué disminuye? ¿Mi fuerza muscular permanecerá constante a lo largo del día? ¿Qué ocurre? Estas y otras preguntas podrán ser respondidas con el análisis e investigación del siguiente tema.

1. LA CONCIENCIA

Los psicólogos definen a la conciencia como el conocimiento personal de los sentimientos, sensaciones y pensamientos.

A menudo, las personas participan en conductas cotidianas sin estar completamente alerta de ellas, esto es, ocurren fuera de la conciencia. En otras ocasiones, las personas suelen fantasear mientras están despiertas, produciéndose el estado de la conciencia conocido como ensoñación. La experiencia de la ensoñación es diferente a la conciencia de vigilia normal y por esa razón se le conoce como "estado alterado de la conciencia".

2. LOS RITMOS DE LA VIDA

Los continuos cambios corporales llamados "ritmos biológicos" influyen en la habilidad para sentir y percibir los estímulos. La mayoría de los procesos biológicos internos siguen un ritmo en el que se alternan niveles bajos y altos, que asemejan a las mareas del océano. Algunos procesos biológicos están acompañados de cambios en la concientización o nivel de conciencia. Por ejemplo, el ritmo del sueño y la vigilia se acompaña del cambio en la conciencia que se llama soñar.

Asimismo, por siglos, las personas han encontrado formas de alterar su conciencia, sea a través del uso de sustancias o a través de la técnica de la hipnosis.

Todos los organismos vivientes exhiben ritmos o ciclos innatos de actividad biológica interna llamada ritmos biológicos. Los ritmos biológicos, como el latido cardíaco, que duran menos de 24 horas, se llaman ritmos ultradianos. Los ritmos más largos, como el ciclo menstrual, se conocen como ritmos infradianos. No obstante, algunos de los ritmos biológicos más importantes ocurren a diario.

Ritmo - Tipo	Duración	Ejemplo
INFRADIANO	Más de 28h	Ciclo menstrual
CIRCADIANO	Entre 20 y 28 horas	Ciclo sueño-vigilia Temperatura corporal con acrofase en la tarde, Secreción de cortisol, melatonina, hormona del crecimiento, reactividad bronquial, presión arterial.
ULTRADIANO	Menos de 19 horas	Ritmo respiratorio, ritmo cardiaco, secreciones hormonales

Gráfico 10: Ritmos infradiano, circadiano y ultradiano

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

2.1. RITMOS CIRCADIANOS

Los cambios biológicos internos que ocurren a diario se llaman ritmos circadianos (circa, "cerca de, aproximado"; dies, "día") y se encuentran en casi todas las especies. La mayoría de las personas tiene un solo período de sueño cada 24 horas. El ciclo sueño-vigilia es solo uno de los ritmos circadianos en los humanos.

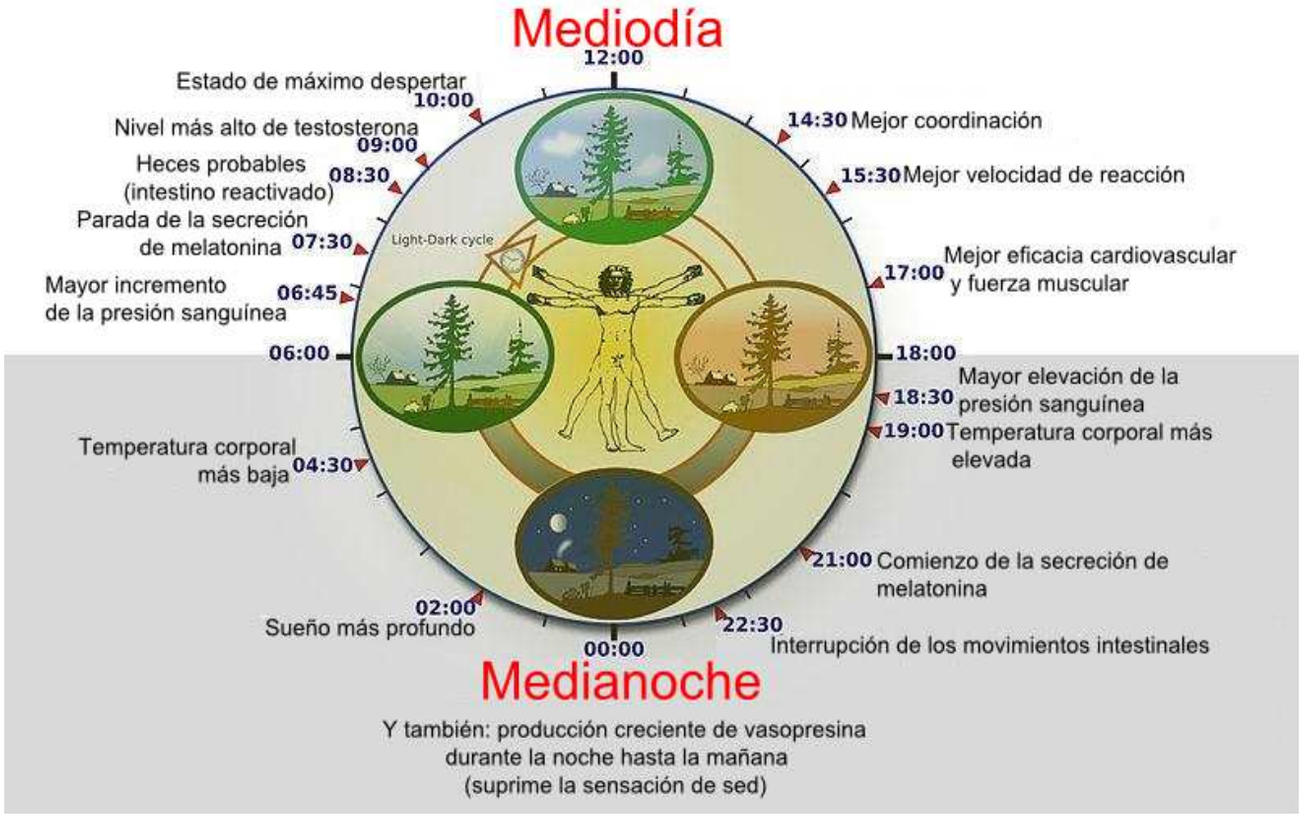


Figura 9: Ritmos circadianos

Fuente: https://goo.gl/BIC7PQ

3. EL CICLO SUEÑO–VIGILIA

La cronobiología es la rama de la ciencia que investiga y aplica la información acerca de los ritmos biológicos. Para determinar qué controlan los ritmos biológicos, los investigadores han observado a voluntarios que fueron aislados de cualquier indicador de tiempo (relojes, tv, radio o periódicos) en cuevas o apartamentos especiales. Para verificar la precisión del reloj interno humano, los investigadores registraron diariamente los ritmos hormonales y la temperatura corporal de 24 hombres y mujeres saludables, viejos y jóvenes, durante un mes. Encontraron que el reloj interno del ser humano es muy preciso: los ciclos diarios promedian 24 horas y 11 minutos (Czeisler 1,999, Honma, Hashimoto, Nakao y Honma, 2003). El reloj interno del ser humano se ubica en el núcleo supraquiasmático (NSQ), un grupo de neuronas del tamaño de una cabeza de alfiler ubicadas en el hipotálamo. Estas neuronas reciben información acerca de la luz y la oscuridad desde los ojos y sus rutas nerviosas. El NSQ sirve como un reloj interno que ejerce control indirecto sobre las neuronas en todo el cuerpo. Los niveles de melatonina, una hormona secretada por la glándula pineal se ven afectados por la luz y la oscuridad, por tanto la melatonina pudiera jugar un papel importante en el control de los ritmos biológicos, aunque la confirmación de esta premisa requiere mayores estudios.

La temperatura corporal del cuerpo de 36.5° C fluctúa de media a un grado en el curso del día. El ritmo circadiano de 24 horas de la temperatura corporal está controlado por el NSQ. La temperatura corporal se relaciona con el nivel de alerta y el ciclo sueño-vigilia.

Los ciclos sueño-vigilia y de temperatura corporal normalmente están sincronizados. Sin embargo, cuando no se cuenta con indicadores de tiempo o cuando se viaja a través de varios husos horarios o se cambia turnos laborales, esos ciclos pueden desacoplarse y causar fatigas como la fatiga y la somnolencia.

4. EL ESTUDIO DEL SUEÑO

Los seres humanos pasan casi una tercera parte de sus vidas dormidos. Dicho periodo de tiempo en el que los humanos permanecen dormidos, ha estado llena de misterios que ahora los investigadores comienzan a develar. Los cambios en el sueño a lo largo de la vida, son una de las pistas que los investigadores utilizan para estudiar el sueño. El sueño es un ritmo biológico innato esencial para la supervivencia, de ahí la importancia de su estudio.

Mucho de lo que se sabe acerca del sueño se deriva de las investigaciones realizadas en laboratorios del sueño desde la segunda guerra mundial.

En 1929, Hans Berger inventó el electroencefalógrafo (EEG), un aparato que hizo posible estudiar el cerebro sin entrar en él. Aunque el invento fue un gran avance, el descubrimiento más importante en el estudio del sueño fue la observación de los ojos de las personas al dormir. Un equipo de investigación colocó electrodos junto a los ojos de la gente que dormía, para efectuar un registro continuo de los períodos durante los cuales los ojos se movían repetidamente, los investigadores acuñaron el término movimiento ocular rápido (MOR) para describir este fenómeno.

Cuando las personas se despiertan del sueño MOR, las personas tienen altas probabilidades de reportar sueños. Aunque el sueño MOR se equiparó con soñar, los sueños no se restringen al sueño MOR, pues el sueño tiene varias etapas que serán materia de nuestro estudio.

Hábitos de sueño: los búhos y las alondras.

En Psicología se suele utilizar la analogía entre los búhos (aves nocturnas) con las alondras (aves mañaneras) para ejemplificar los hábitos de sueño de las personas. Las alondras son aves tempraneras, de tipo matinal, se levantan con facilidad y están más alertas y activas en las mañanas que en las noches, les es difícil desvelarse y se quedan dormidas rápidamente por las noches. La temperatura más alta de las alondras se da temprano por las mañanas, alrededor de las 8 a.m.

Por el contrario, los búhos, aves nocturnas de tipo vespertino, duermen hasta tarde por la mañana, realmente no entran en acción hasta la tarde y les toma mucho tiempo el dormir por las noches. La temperatura del búho alcanza su punto más alto alrededor de las 8.00 p.m. o incluso más tarde. En Psicología se suele clasificar los hábitos de sueño de las personas, utilizando analógicamente los ejemplos de búhos y alondras. Estas diferencias reflejan distintos ciclos de sueño-vigilia y de temperatura. Estas diferencias fisiológicas entre los seres humanos influyen en los tiempos de estudio que cada uno prefiere, la actividad interpersonal, la salud y otros aspectos en la vida de las personas.

4.1. ETAPAS DEL SUEÑO

Durante una noche normal, el ser humano atraviesa cinco etapas del sueño: el sueño MOR y otras cuatro etapas conocidas como etapas 1, 2, 3 y 4.

El sueño NMOR. Empezamos el sueño con la etapa 1 y después progresamos hacia las etapas 2, 3 y 4. En cada etapa, la tarea de despertar del sueño se hace cada vez más difícil. Estas cuatro etapas se conocen colectivamente como sueño NMOR.

Etapa 1: Sueño ligero. Respiración más irregular. Músculos más relajados. Puede desencadenarse una contracción muscular refleja: espasmo hípnico (sueño). La persona que despierta en esta fase, puede decir que estaba dormida o despierta.

Etapa 2: El sueño se hace más profundo. La temperatura del cuerpo desciende más. El EEG incluye husos del sueño (ráfagas cortas de actividad de ondas cerebrales distintivas). Los husos marcan los límites del sueño.

Etapa 3: Aparece una nueva onda cerebral: Delta, que es grande y lenta. Su presencia señala un sueño más profundo y mayor pérdida de conciencia.

Etapa 4: Sueño a nivel más profundo. Usualmente, se alcanza luego de una hora. Las ondas cerebrales son Deltas puras, se llega a un nivel de inconciencia. La persona despertará en esta fase confundida.

Después de estar algún tiempo en la Etapa 4, el durmiente regresa (a través de las etapas 3 y 2) a la etapa 1. Durante la noche, ocurren cambios entre el sueño más profundo y el más ligero.

Figura 10: Etapas del sueño

Fuente: https://goo.gl/Txi3np

El ciclo del sueño sigue un patrón bastante consistente a lo largo de una noche y de una persona a otra. Cada ciclo de sueño dura aproximadamente de 90 a 100 minutos y consiste en una serie de etapas NMOR seguidas del sueño MOR. La mayor parte del sueño MOR ocurre después. Los períodos MOR generalmente se vuelven más largos conforme aumenta el tiempo de sueño.

El sueño MOR: Durante el sueño de movimiento ocular rápido (MOR), una etapa del sueño que se caracteriza por movimientos oculares rápidos, sueños, elevada actividad cerebral y parálisis muscular, el cerebro se parece más a un coche estacionado con el motor funcionando.

Diferencias en los patrones de sueño.

La cantidad de tiempo que las personas duermen varía con la edad. Durante las primeras semanas de vida, el recién nacido suele dormir un promedio de 16 horas al día, aunque algunos duermen menos y otros más. La duración del sueño disminuye con la edad en la adolescencia, pero no varía mucho entre la adultez temprana y los 70 años. Cuando se trata de dormir, no existe un patrón único que pueda aplicarse a todos los seres humanos. El test de latencia múltiple del sueño es un indicador confiable que se utiliza para determinar el nivel de somnolencia de una persona. Con ésta técnica, una persona intenta dormir cada dos horas durante horas normales de vigilia. Si la persona se queda dormida un investigador lo despertará y repetirá la operación más tarde. El quedarse dormido fácilmente, es una señal que la cantidad diaria de sueño no satisface la necesidad de la persona.

4.2. LAS FUNCIONES DEL SUEÑO

El sentido común dice que las personas duermen para restaurar sus fatigados cuerpos, pero ésta noción es difícil de conciliar con ciertos hechos. Si se pasa la mayor parte del día en la cama, de todas maneras se dormirá en la noche, aun cuando el gasto de energía y el desgaste del cuerpo hayan sido mínimos. Intentar responder a la pregunta, para qué se duerme, han llevado a los investigadores a realizar estudios de privación del sueño en personas y animales y ver qué sucede.

Aunque estos "estudios sistemáticos de privación total del sueño en seres humanos revelaron que no existen efectos permanentes, sino solo unos cuantos déficit profundos" (Anch, Browman, Mitler y Walshhan, estudios más recientes han demostrado que la privación total de sueño es casi imposible, excepto en algunos transtornos neurológicos extraños como el insomnio familiar fatal.

La respuesta a ello está en los microsueños, que son breves períodos de sueño de hasta treinta segundos que se infiltran en períodos de vigilia. A medida que el período de privación del sueño aumenta, los microsueños se vuelven más frecuentes y más largos, por lo tanto la privación total del sueño no ocurre por mucho tiempo en los seres humanos. Aunque los microsueños no pueden compensar todo el sueño perdido, revelan cuán poderosa es la necesidad de sueño en las personas, sobre todo cuando se intenta postergarla por períodos prolongados.

4.3. PROBLEMAS DEL SUEÑO

El aumento de clínicas que diagnostican y tratan trastornos de sueño, grafica la importancia del sueño y el hecho que éste no sea siempre pacífico y apacible y que cualquier disfuncionalidad debe ser tratada.

Los trastornos del sueño varían desde molestos hasta los que amenazan la vida, y se dividen en tres categorías: insomnio, hipersomnias y parasomnias.

El insomnio (in, "no", somnus, "sueño"). es definida como sueño inadecuado o de poca calidad que se caracteriza por uno o más de los siguientes factores: dificultad para empezar a dormir (insomnio al comienzo del sueño), dificultad para mantener el sueño o despertarse muy temprano por la mañana.

Hipersomnias. Trastornos del sueño que se caracterizan por la excesiva somnolencia durante el día. Incluyen la narcolepsia (narce, "soporífero"; lepsis, "ataque") que se caracteriza por que la persona siente un estado de somnolencia todos los días, sin importar la cantidad de sueño nocturno y la apnea del sueño (palabra griega que significa "ausencia de respiración") que es una condición seria que potencialmente amenaza la vida, en la que el flujo de aire hacia los pulmones se detiene al menos 10 segundos y en ocasiones no comienza de nuevo sino, hasta después de un minuto o más.

Parasomnias. Son conductas del sueño indeseables y/o perturbadoras, distintas del insomnio y las hipersomnias, que ocurren exclusivamente durante el sueño o que empeoran en el sueño. Este diverso grupo de trastornos va desde mojar la cama (enuresis) hasta las pesadillas, pasando por el sonmabulismo. Las parasomnias ocurren principalmente en niños y quizás reflejan la inmadurez del sistema nervioso de los sujetos a esa edad.

5. ALTERACIÓN DE LA CONCIENCIA

Como se ha señalado, por siglos, las personas han encontrado formas de alterar su conciencia, sea a través del uso de sustancias psicoactivas (alcohol, drogas) o a través de la técnica de la hipnosis.

La hipnosis se ha definido como "una interacción social en la que una persona, designada como el sujeto, responde a la sugestión ofrecida por otra persona, designada el hipnotizador, para realizar experiencias que implican alteraciones en la percepción, la memoria y la acción voluntaria". (Kihlstrom, 1985)

Uso de sustancias psicoactivas. Las sustancias psicoactivas son drogas que afectan la conciencia, la percepción, el estado de ánimo y la conducta. Su uso excesivo y regular conduce al abuso o la dependencia de sustancias. Las drogas se clasifican en: a) depresores (alcohol, barbitúricos, benzodiacepinas). b) estimulantes (anfetaminas, cocaína). C) Opiáceos (morfina, heroína). d) Alucinógenos (dietilamidad del ácido lisérgico o LSD, marihuana).

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 2

Investiga y expone los estados de conciencia, a través de un organizador del conocimiento.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Estados de conciencia: sueño y vigilia".
2. Realiza preguntas sobre los temas o contenidos desarrollados en la unidad, que no se han comprendido con claridad.
3. Realiza planteamientos, sobre formas de aprender y desarrollar tu formación profesional.
4. Complementa tu información realizando un análisis del vídeo: "Las funciones del sueño".
5. https://www.youtube.com/watch?v=8cZf6o8HFvA
6. Revisa bibliografía referida al tema.
7. Elabora un organizador de información de los estados de conciencia.

TEMA N° 3:

MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN

Apreciado estudiante:

Hablar de motivación permitirá entender más aún la compleja conducta humana, considerando que actuamos guiados por un propósito.

¿Por qué estudias psicología? Tus motivos pueden variar desde "me gusta", "quiero ayudar a los demás" hasta "porque trabajo en una empresa y requiero aprender a seleccionar personal" ¿Por qué muchas veces la gente persigue una meta aún a riesgo de su propia vida? o ¿Por qué si lo tiene todo, pretende mucho más? ¿Por qué a veces optamos por soportar momentos terribles y dolorosos? El conocer los motivos primarios, los secundarios y los motivos de estímulo permitirá que en tu labor profesional, clarifiques y comprendas las conductas a veces inexplicables como las señaladas, para ello, te invitamos a profundizar este tema.

1. MOTIVACIÓN

Cotidianamente, nos preguntamos ante el comportamiento propio o el de los demás: ¿Por qué lo he hecho? o ¿Por qué lo habrá hecho? Usualmente decidimos nuestra conducta y observamos la conducta de los demás y tratamos de explicarnos qué objetivo y finalidad persiguen. Sabemos que la conducta es propositiva, siempre hay alguna razón o motivo por el que los individuos se comportan como lo hacen.

Si profundizamos en la explicación de nuestro comportamiento, seguimos haciéndonos preguntas del tipo:

¿Por qué en una determinada situación actuamos de una manera y no de otra?

¿Por qué con nuestro comportamiento perseguimos unos fines y no otros?

¿Por qué cambia de un momento a otro, aunque sigamos expuestos a la misma situación?

Motivación, es una palabra que procede del término latino "motio" que significa movimiento. La motivación podría verse, pues, como la fuerza, el impulso, la energía, el deseo, la buena disposición que activa o mueve al sujeto hacia el logro de un objetivo o fin.

La motivación es lo que hace que una persona actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

Podemos señalar móviles que van desde impulsos más elementales, como el hambre, el sueño; hasta los más complicados y complejos, como puede ser el impulso o deseo de ser ingeniero en telecomunicaciones, alpinista, carpintero, maestro, etcétera. Toda actividad está motivada por algo, y ese algo es lo que hemos llamado motivo. Es como un circuito cerrado en el que se pueden distinguir tres momentos principales: motivo, conducta motivada y disminución o satisfacción de la necesidad.

Así, los **motivos** son las necesidades, deseos e intereses que activan el organismo y dirigen la conducta hacia una meta.

Todos los motivos son desencadenados por algún tipo de estímulo:

- Una condición corporal (dolor de estómago, obesidad, bajos niveles de azúcar en sangre, deshidratación).

- Una señal del ambiente (un aviso de "prohibido fumar" o "no estacionar". cartel de "rebajas": dos por el precio de uno), un pensamiento o una creencia.
- Un sentimiento, como la tristeza, la soledad, la culpa o el enojo,

Gráfico 11: Motivos y estímulo

Gráfico 11: Motivos y estímulo Fuente: Verónica Sotelo Narváez

1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MOTIVACIÓN

La conducta está multideterminada. Generalmente, respondemos al mismo tiempo a diversas causas o motivos que pueden ser de naturaleza muy variada: fisiológica, emocional, cultural, etcétera.

Los motivos cargan de energía la conducta, preparan al organismo para actuar superando los obstáculos que puedan aparecer. Los motivos siempre dirigen la conducta hacia una meta, consciente o inconsciente, explícita o implícita, que es la que regula su intensidad y su mantenimiento.

Los motivos son variables, pueden cambiar en función de razones madurativas, conflictivas, ambientales, etcétera.

El ser humano nunca está satisfecho, siempre está deseando cosas nuevas. Como señala el psicólogo español José Luis Pinillos "Las necesidades humanas son inclasificables, porque el hombre es capaz de necesitarlo todo, incluso lo que no existe más que en su imaginación."

Considerando la teoría de la activación de Linsdley, puede señalarse que para que se produzca la conducta, el organismo ha de estar activado: a mayor motivación, mayor activación.

1.2. EL CICLO MOTIVACIONAL

Si enfocamos la motivación como un proceso para satisfacer necesidades, surge lo que se denomina el ciclo motivacional, cuyas etapas son las siguientes:

- Equilibrio inicial
- Estímulo
- Necesidad
- Estado de ensión
- Comportamiento

Gráfico 12. Ciclo motivacional

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

a) Equilibrio inicial. En cierto momento, el organismo humano permanece en estado de equilibrio.

b) Estímulo. Despierta el interés del sujeto y genera una necesidad.

c) Necesidad. Esta necesidad (insatisfecha aún), provoca un estado de tensión. Produce un desequilibrio homeostático.

d) Estado de tensión. La tensión produce un impulso que da lugar a un comportamiento o a la inhibición del impulso.

e) Comportamiento. El comportamiento, al activarse, se dirige a satisfacer dicha necesidad.

a. Satisfacción. Si se satisface la necesidad, la situación en que se encuentra el organismo humano es de "gratificación", el organismo retorna a su estado de equilibrio, hasta que otro estimulo se presente. Toda satisfacción es, básicamente, una liberación de tensión que permite el retorno al equilibrio homeostático anterior.

b. Frustración. Es la situación en la que se encuentra cuando una necesidad no puede ser satisfecha mediante el comportamiento o por inhibición. La frustración es, pues, una situación de decepción y fracaso que puede llevar a reacciones como las siguientes:

– **Vivencia emocional desagradable.** (Decepción, tristeza, ira, ansiedad y otras manifestaciones como insomnio, problemas circulatorios y digestivos, etcétera.).

– **Desorganización del comportamiento. (**Uno no sabe qué hacer o reacciona de un modo incontrolado y anormal).

– **Agresividad.** (Física, verbal, etcétera.). Es una de las respuestas más frecuentes frente a las frustraciones de todo tipo. La agresión puede dirigirse contra el objeto mismo que me frustra (si el dispensador de café no funciona, puedo liarme a golpes contra éste), puede desviarse hacia un objeto substitutorio (discutí con mi jefe y llegando a casa discuto con mi familia) o, incluso, contra mí mismo (me doy de golpes en la pared, me tiro de los pelos).

– **Apatía y desinterés.** Desaparece la tensión.

2. MOTIVOS PRIMARIOS

Motivaciones primarias o fisiológicas: Son de base fisiológica, se relacionan con la supervivencia y la autopreservación, no son aprendidas y están relacionadas con la satisfacción de necesidades fisiológicas como el hambre, la sed o el sueño. No son exclusivas del hombre, pues las comparte con otros animales.

La conducta humana es realizada por un cuerpo y dicho cuerpo se encuentra regulado por necesidades o impulsos fisiológicos más o menos urgentes.

La necesidad de satisfacer estas necesidades motiva al sujeto para alcanzar dos metas: obtención de placer y evitación del dolor o malestar.

Ciertas carencias o estados de privación del organismo como el hambre, la sed, el impulso sexual, la evitación del dolor, el sueño, llevan a la búsqueda de la satisfacción para que vuelva a restablecerse el equilibrio en el organismo (homeostasis), en este momento son olvidadas y desaparecen como motivo, hasta que el organismo vuelve a encontrarse deficitario.

Motivaciones secundarias o sociales: Se las puede considerar como aprendidas o, al menos, originadas a partir de las relaciones sociales y culturales. Son exclusivas del hombre. Los motivos sociales se desarrollan en el contacto con otras personas y están determinados por el entorno y la cultura. Los motivos sociales fundamentales son:

Motivación de afiliación. Relacionadas con la tendencia universal de establecer, mantener y recuperar vínculos o relaciones afectivas con otras personas: sentimiento de pertenencia a un grupo (amigos, familia, trabajo,...).

Motivación de logro. Es la tendencia a conseguir el éxito, superarse a sí mismo, mejorar en todas sus facetas: activa el deseo personal de realizar algo difícil, superar obstáculos. Las personas con motivación de logro se esfuerzan por realizar aquellas tareas que suponen un reto o desafío tan bien y tan pronto como sea posible.

Motivación de poder. Consiste en la necesidad de poseer, controlar o dominar a otras personas o cosas: necesidades de que el mundo material o social se ajuste a nuestro plan personal.

Los motivos aprendidos pueden ser manipulados. Es, relativamente, fácil crear necesidades nuevas, por ejemplo, la manipulación publicitaria crea necesidades "innecesarias", comprar productos de moda que no se necesitan.

3. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

La motivación consiste en buscar una razón por la que hacer las cosas. Ahora bien, esta razón puede ser interna o externa, o lo que es lo mismo, tratarse de una motivación intrínseca, en el primer caso, o de una motivación extrínseca en el segundo.

La **motivación intrínseca** se refiere a la motivación proporcionada por la actividad en sí misma. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se realiza una tarea porque gusta y se disfruta con ella; se trata entonces de una ocupación que representa, ya de por sí, una recompensa.

Así, las personas intrínsecamente motivadas realizan actividades, no tanto por las recompensas externas; sino, por el placer derivado de ejecutarlas. Este placer se traduce en un aumento de la autoestima, en una mejora del autoconcepto, en el afán de superación, en la búsqueda de la perfección, etcétera.

La **motivación extrínseca** se refiere a la motivación que se deriva de las consecuencias de la actividad, es decir, lo que atrae no es la acción que se realiza en sí, sino lo que se recibe a cambio de la actividad realizada (por ejemplo, una situación social, dinero, comida o cualquier otra forma de recompensa).

En este caso, la tarea es un medio para alcanzar un fin, se realiza para conseguir otras cosas, como causar buena impresión, obtener un trabajo o ganar más dinero.

Se puede afirmar que la mayoría de las actividades, tanto de la vida de los niños como de los adultos, se encuentran motivadas extrínsecamente.

4. EMOCIÓN

Al igual que la motivación, la emoción es un proceso activador de la conducta. Las emociones forman patrones de activación:

Fisiológica (ante ciertos miedos, por ejemplo, descarga de adrenalina).

- **Conductual** (emisión de respuestas de agresión o huida).
- **Cognitiva** (cuando se da la percepción de la circunstancia como amenazante).

Sin embargo, se diferencia de la motivación en que la emoción supone una activación más específica, la acción se dirige hacia el propio organismo (supervivencia y bienestar) y en que se asemeja más al instinto.

Las vivencias más profundas e importantes de la vida están llenas de emoción. Miedo frente a un asalto, alegre en las bodas, llanto en los funerales, sorprendidos cuando les suben el sueldo un 15 %.

Toda actividad humana está impregnada de emoción. Las emociones matizan todas las experiencias de la vida cotidiana: nos enojamos cuando alguien nos trata con rudeza, nos desanimamos cuando vemos que tenemos que hacer una reparación costosa en el coche y nos alegramos cuando obtenemos una buena nota en los ejercicios de Psicología.

En algunos aspectos, las emociones son la base de la salud mental: los dos problemas más frecuentes que llevan a buscar terapia son la depresión y la ansiedad.

Definición: No hay una forma unívoca de definir lo que es una emoción. Las distintas definiciones dependen de la posición teórica de los investigadores que se han dedicado a su estudio.

A pesar de esta diversidad de puntos de vista, hay unanimidad en describirlas teniendo en cuenta los componentes o sistemas de respuestas que intervienen:

Las emociones son respuestas a estímulos significativos que constan de tres componentes:

Neurofisiológico y bioquímico: Una reacción orgánica involuntaria.

- **Motor o conductual:** Un comportamiento específico.
- **Cognitivo:** Una particular vivencia subjetiva sobre lo que se está experimentando. Es posterior a la respuesta emocional y está supeditado a la emoción, es decir, los pensamientos están condicionados por la emoción, no actuamos sólo con la razón.
- **Respuestas neurofisiológicas y bioquímicas.** Los procesos emocionales están estrechamente vinculados a los fisiológicos, pero sus interconexiones son muy complejas. Las bases biológicas de las emociones incluyen muchas áreas del cerebro y sistemas de neurotransmisores, el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino. Por ejemplo, cuando sentimos miedo aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, se dilata la pupila, sudan las manos, la musculatura se tensa, se produce segregación de adrenalina y un aumento de glucosa en la sangre, etcétera.

El componente conductual o expresivo. De la emoción comprende tanto conductas no verbales (lenguaje corporal: expresiones faciales, movimientos corporales, conducta de aproximación – evitación) como verbales (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etcétera.). Así, por ejemplo, si vemos una persona con la boca abierta, las cejas alzadas y los ojos bien abiertos, al mismo tiempo que emite una exclamación, por ejemplo, oh!, seguramente calificaremos, sin grandes dificultades, su estado emocional como de sorpresa.

- Este componente de la emoción está muy influido por factores socioculturales y educativos que pueden modular la expresión emocional. De esta manera, la expresión emocional varía a lo largo del desarrollo ontogenético de la persona, y son los adultos los que ejercen un control emocional más grande que los niños. Por otra parte, las reglas sociales modulan la expresión emocional porque nos facilitan o inhiben la manifestación de acuerdo con el contexto en el cual tiene lugar la experiencia emocional. Así, por ejemplo, saltamos de alegría si gana nuestro equipo e inhibimos nuestra ira o insatisfacción en el trabajo delante de un superior.

- El componente cognitivo. Está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de percibir la emoción en sí y la situación en que se desencadena, de experimentar propiamente la emoción y también con la evaluación de dicha situación. Hace referencia a los estados subjetivos calificados, por el sujeto, como agradables o desagradables, positivos o negativos que experimenta cuando es objeto de una emoción y con el reconocimiento consciente que hacemos de nuestro estado emocional, es decir, con la "etiqueta" que le ponemos para identificarlo, por ejemplo, decir que "soy feliz", que "tengo miedo" o "me siento culpable".

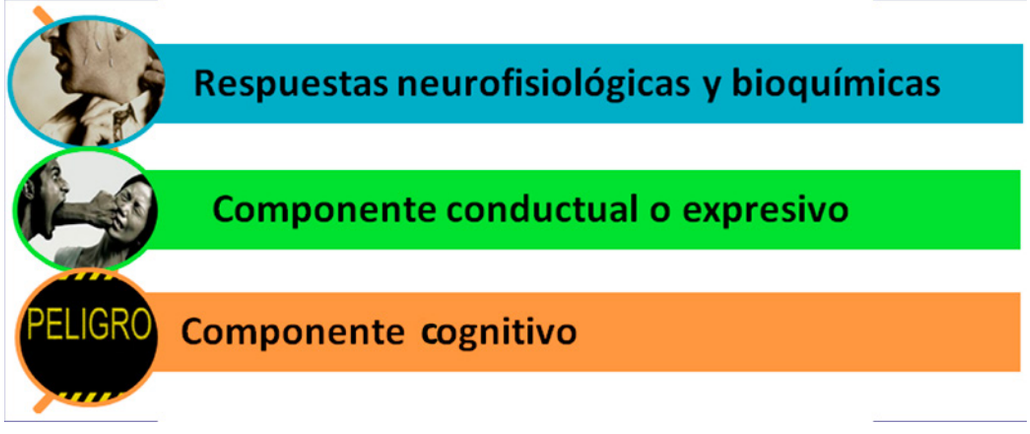


Gráfico 13: Componentes de las emociones

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

4.1. DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y OTROS CONCEPTOS AFINES

La **emoción** es una reacción específica, intencional, breve e intensa dirigida a algún objeto (interno o externo) y asociada a sensaciones corporales internas que promueve la supervivencia de un organismo. Las emociones son relativamente involuntarias y poco controlables. Por ejemplo, el miedo.

El **sentimiento** es el estado del sujeto, caracterizado por la impresión afectiva, que le causa un estímulo determinado. Sus ingredientes principales son las emociones y un modo de pensar acorde con la emoción que se siente. El sentimiento es posterior y de menos intensidad que la emoción y más controlable que ésta, por lo que provoca actitudes más racionales y voluntarias, por ejemplo: la hostilidad, la simpatía.

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 3

Explica y aplica las teorías de la motivación y emoción planteando casos en los que se evidencien cada una de las teorías de la motivación.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Motivación y emoción".
2. Plantea preguntas sobre los temas o contenidos desarrollados en la unidad, que no se han comprendido con claridad.
3. Realiza planteamientos, sobre formas de aprender y desarrollar tu formación profesional.
4. Complementa tu información realizando un análisis del vídeo: "La motivación, la energía que nos mueve"
5. https://www.youtube.com/watch?v=AptyFrzRbo8
6. Revisa bibliografía referida al tema, consultando páginas web, de reconocida procedencia.
7. Plantea casos cotidianos en los que se evidencien cada una de las teorías de la motivación.

TEMA N° 4:

APRENDIZAJE

1. APRENDIZAJE

Se puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja la adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia, y que pueden incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica.

Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos, y, por lo tanto, pueden ser medidos. Se aprende de todo, lo bueno y lo malo. Se aprende a bailar, cantar, robar; se aprende en la casa, en el parque, en la escuela: se aprende en cualquier parte.

En un niño que aprende a leer se produce aprendizaje, un cambio: no sabía leer y pasó a la condición de 'saber leer'. Todos sabemos que hay analfabetismo por desuso: si no se ejercita la lectura… puede 'desaparecer".

Gráfico 14: Tipos de aprendizaje

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

La definición de D. Papalia, descrita mas arriba excluye cualquier habilidad obtenida sólo por la maduración, proceso por el cual se despliegan patrones de conducta biológicamente predeterminados, siguiendo más o menos un programa. El desarrollo es descrito a menudo, como el resultado de una interrelación entre maduración y aprendizaje. Por cierto, en el aprendizaje el cerebro es un factor clave.

El cerebro humano es un extraordinario centro procesador, tanto de información genética, como cultural y ambiental. Gobierna la acción de nuestros genes; facilita la integración a nuestra cultura (costumbre, normas, códigos…) y a las cambiantes variables ambientales; por ejemplo, sabemos qué hacer en situaciones de mucho frío o mucho calor.

Un ambiente poco favorable puede retrasar la maduración para el aprendizaje, pero un ambiente favorable raramente puede acelerarla. Antes que aparezcan ciertos tipos de aprendizaje, el individuo debe conseguir cierto nivel de maduración. Cuando los papás dicen con orgullo que sus hijos han "aprendido a ir al baño".. son los papás quienes se han dado cuenta del momento en que el bebé está a punto y lo llevan corriendo al baño. Ellos

saben que no sacarían nada, por ejemplo, con sentar a un niño de siete meses en una bacinica: este bebé no puede aprender a controlar sus esfínteres porque ni su cuerpo ni su cerebro han madurado lo suficiente.

Otras definiciones de aprendizaje

- El aprendizaje (Ardila) es un cambio, relativamente permanente, del comportamiento que ocurre como resultado de la práctica.
- El aprendizaje humano (Novak, Gowin) conduce a un cambio en el significado de la experiencia: la verdadera educación cambia el significado de la experiencia humana.
- El aprendizaje (Travers) puede ser considerado, en su sentido más amplio, como un proceso de adaptación; el hombre adquiere nuevos modos de comportamiento o ejecución, con el objeto de hacer mejores ajustes a las demandas de la vida.
- El aprendizaje (Wittrock) es el proceso de adquirir cambios, relativamente permanentes, en la comprensión, actitud, conocimiento, información, capacidad y habilidad, por medio de la experiencia.
- Marta Manterola precisa que en, prácticamente, todas las definiciones hay tres elementos:
  - El aprendizaje es un proceso, una serie de pasos progresivos que conducen e algún resultado.
  - El aprendizaje involucra cambio o transformación en la persona, ya sea en su comportamiento, en sus estructuras mentales, en sus sentimientos, en sus representaciones, en el significado de la experiencia, etc.
  - El aprendizaje se produce como resultado de la experiencia.
- Adicionalmente, señala, "el aprendizaje es un proceso interno que tiene lugar dentro del individuo que aprende, y no es posible realizar observaciones directas acerca del aprender". Lo asociamos a un cambio: el niño ahora sabe sumar; antes, no sabía... Hay cambios que no constituyen aprendizaje, que son resultado de la maduración, crecimiento... o los cambios conductuales que se producen como consecuencia de drogas.
- El aprendizaje, considerado desde la psicobiología (Pinel), consiste en la inducción de cambios neuronales, relacionados con la conducta, como consecuencia de la experiencia. La memoria consiste en su mantenimiento y en la expresión del cambio conductual.

1.1. BASES NEUROFISIOLOGICAS DEL APRENDIZAJE

Debido a que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebe pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros 3 años. Precisamente, durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: de disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos.

No se conoce demasiado sobre las bases neurofisológicas del aprendizaje, sin embargo, se tienen algunos indicios importantes de que éste está relacionado con la modificación de las conexiones sinápticas. En concreto, comúnmente se admite como hipótesis que:

- El aprendizaje es el resultado del fortalecimiento o abandono de las conexiones sinápticas entre neuronas.
- El aprendizaje es local, es decir, la modificación de una conexión sináptica depende sólo de las actividad (potencial eléctrico) de las neurona presináptica y de la neurona postsináptica.

- La modificación de las sinapsis es un proceso relativamente lento comparado con los tiempos típicos de los cambios en los potenciales eléctricos que sirven de señal entre las neuronas.
- Si la neurona presináptica o la neurona postsináptica (o ambas) están inactivas, entonces la única modificación sináptica existente consiste en el deterioro o decaimiento potencial de la sinapsis, que es responsable del olvido.

1.2. PROCESO DE APRENDIZAJE

El proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron. Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y valorar.

El aprendizaje, siendo una modificación de comportamiento coartado por las experiencias, conlleva un cambio en la estructura física del cerebro. Estas experiencias se relacionan con la memoria, moldeando el cerebro creando así variabilidad entre los individuos. Es el resultado de la interacción compleja y continua entre tres sistemas: el sistema afectivo, cuyo correlato neurofisiológico corresponde al área prefrontal del cerebro; el sistema cognitivo, conformado principalmente por el denominado circuito PTO (parieto-temporo-occipital) y el sistema expresivo, relacionado con las áreas de función ejecutiva, articulación de lenguaje y homúnculo motor entre otras.

Así, ante cualquier estímulo ambiental o vivencia socio cultural (que involucre la realidad en sus dimensiones física, psicológica o abstracta) frente la cual las estructuras mentales de un ser humano resulten insuficientes para darle sentido y en consecuencia las habilidades práxicas no le permitan actuar de manera adaptativa al respecto, el cerebro humano inicialmente realiza una serie de operaciones afectivas (valorar, proyectar y optar), cuya función es contrastar la información recibida con las estructuras previamente existentes en el sujeto, generándose: interés (curiosidad por saber de esto); expectativa (por saber qué pasaría si supiera al respecto); sentido (determinar la importancia o necesidad de un nuevo aprendizaje). En últimas, se logra la disposición atencional del sujeto. En adición, la interacción entre la genética y la crianza es de gran importancia para el desarrollo y el aprendizaje que recibe el individuo.

Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información. Posteriormente, a partir del uso de operaciones mentales e instrumentos de conocimiento disponibles para el aprendizaje, el cerebro humano ejecuta un número mayor de sinapsis entre las neuronas, para almacenar estos datos en la memoria de corto plazo (Feldman, 2005). El cerebro también recibe eventos eléctricos y químicos, dónde un impulso nervioso estimula la entrada de la primera neurona que estimula el segundo y, así sucesivamente, para lograr almacenar la información y/o dato. Seguidamente, y a partir de la ejercitación de lo comprendido en escenarios hipotéticos o experienciales, el sistema expresivo apropia las implicaciones prácticas de estas nuevas estructuras mentales, dando lugar a un desempeño manifiesto en la comunicación o en el comportamiento con respecto a lo recién asimilado. Es allí, donde culmina un primer ciclo de aprendizaje, cuando la nueva comprensión de la realidad y el sentido que el ser humano le da a esta, le posibilita actuar de manera diferente y adaptativa frente a esta.

Todo nuevo aprendizaje es por definición dinámico, por lo cual es susceptible de ser revisado y reajustado a partir de nuevos ciclos que involucren los tres sistemas mencionados. Por ello se dice que es un proceso inacabado y en espiral. En síntesis, se puede decir que el aprendizaje es la cualificación progresiva de las estructuras con las cuales un ser humano comprende su realidad y actúa frente a ella (parte de la realidad y vuelve a ella).

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: inteligencia, conocimientos previos, experiencia

y motivación.

Grafico 15: Factores del aprendizaje

Fuente: Verónica Sotelo Narváez

*A pesar de que todos los factores son importantes, debemos señalar que, sin motivación, cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria. Cuando se habla de aprendizaje, la motivación es el «querer aprender», resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona.

*La **experiencia** es el «saber aprender», ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas tales como: técnicas de comprensión (vocabulario), conceptuales (organizar, seleccionar, etc.), repetitivas (recitar, copiar, etc.) y exploratorias (experimentación). Es necesario una buena organización y planificación para lograr los objetivos.

*Por último, nos quedan la i**nteligencia y los conocimientos previos**, que, al mismo tiempo, se relacionan con la experiencia. Con respecto del primero, decimos que, para aprender, el individuo debe estar en condiciones de hacerlo, es decir, tiene que disponer de las capacidades cognitivas para construir los nuevos conocimientos.

También intervienen otros factores, que están relacionados con los anteriores, como la maduración psicológica, la dificultad material, la actitud activa y la distribución del tiempo para aprender.

LECTURA SELECCIONADA Nº 2:

ALCANCES DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Burkle, M. (2003). El Norte [Monterrey, México] (23 Feb 2004: 4).

En la última década el interés de académicos, investigadores, científicos e incluso empresarios acerca de la interacción entre seres humanos y computadoras ha cobrado exponenciales dimensiones. Hace un par de días un diario londinense publicaba una nota sobre la investigación en materia de inteligencia artificial y las nuevas búsquedas en esta área. Entre otras ideas, el diario señalaba que, hay todavía una gran distancia entre la forma de pensar? de las computadoras (que entienden el mundo en términos de unos y ceros, de si y no) y la manera en que los seres humanos piensan. Y esto es precisamente lo que intenta desarrollar la inteligencia artificial: hacer que las computadoras se comporten más como humanos.

Maquinas con inteligencia artificial pueden utilizarse para varios propósitos.

Algunos ejemplos de esto son los juegos de computadora (que utilizan la IA para los oponentes), o los simuladores de vuelo.

Pero para quienes se preguntan en forma escéptica si es correcto hablar de " inteligencia" como tal cuando nos referimos a una computadora, me parece que la respuesta está ya cerca. Nuevo software en desarrollo en el laboratorio permite ver que es posible que la inteligencia, entendida como facultad de los seres humanos, les deje de pertenecer solo a estos.

No todas las técnicas de inteligencia artificial son nuevas.

De hecho, en el siglo XVII se desarrollaron algunas estrategias estadísticas que fueron utilizadas para probar la existencia de Dios o para encontrar una forma de hacer trampa con las cartas. El diario al que hacíamos referencia unas líneas más arriba señala de hecho que se implementaron ya desde este siglo ciertas técnicas para combinar posibilidades, usando evidencia para tener resultados más certeros.

Otras áreas en las que tradicionalmente se ha empleado ya la inteligencia artificial son los correctores ortográficos (en procesadores de palabras), las reglas utilizadas en el intercambio de correo electrónico, y los "ayudantes" de Microsoft, como el clip o el mago, que gracias a las estadísticas bayesianas son capaces de resolver los problemas del usuario.

Algunos paquetes utilizados en las ventas del comercio electrónico, usan la inteligencia artificial para dar seguimiento a las preferencias del cliente (consumidor) y sugerirle productos semejantes a los adquiridos que podrían ser de su agrado.

Esta es de hecho una de las técnicas que "Microsoft Comerse Server 2000" utiliza para ello. En este momento Microsoft utiliza técnicas bayesianas para el desarrollo de sistemas de notificación de mensajes que buscan proporcionar al usuario información sobre llamadas, contactos, mensajes instantáneos, etcétera.

Cuando una tarjeta de crédito es rechazada o cuando una confirmación de compra vía internet se realiza, también la inteligencia artificial está detrás de las bases de datos y los sistemas expertos.

Los nuevos programas diseñados para la declaración de impuestos están ya habilitados para usar inteligencia artificial y ayudar a la persona usuaria.

Más allá de la aplicación de técnicas bayesianas, la artificial también se utiliza para regular la temperatura de refrigeradores, o para el sistema de frenado del tren bala de Tokio, que tiene un sistema de medición de luz proveniente de cámaras digitales. Es posible encontrar sistemas de en los programas de reconocimiento de escritura que usan las Palms encerrados en tabletas de PC. Redes neuronales semejantes a las que operan en sistemas de computadoras son necesarias cada día más para resolver, de forma casi instantánea, situaciones complejas sin necesitar de mucha información. Esto de hecho se ha hecho más

importante que tener información precisa, pero demasiado tarde.

Pero hasta ahora los sistemas de inteligencia artificial se han utilizado para el apoyo de magno proyectos o macro-empresas, en donde los expertos se encuentran lejanos o se manejan datos en forma masiva. El reto del futuro cercano es que el desarrollo de la artificial tome en cuenta también a la empresa pequeña. Microsoft se encuentra diseñando ya un sistema llamado "BizTalk" que consiste en un programa integrador que es capaz de manejar simultáneamente diversas bases de datos.

La promesa de Microsoft es que la inteligencia artificial del nuevo programa ayudara al usuario a simplificar la infraestructura actual de su empresa y a reducir sus costos mientras aumenta su flexibilidad y su capacidad de atender a un mayor número de clientes. Entre las promesas del nuevo software están incluidas: soluciones bancarias para pagos y manejo de efectivo, soluciones de capital para el intercambio, el almacenamiento, el resguardo y la corporación de acciones, y soluciones corporativas para la realización de pagos. Esperamos entonces que también la pequeña y mediana empresa pueda verse favorecida con estas nuevas implementaciones

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 4

Investiga y aplica las teorías del aprendizaje en la resolución de problemas de conducta, planteando casos en los que se observe cada una de las teorías, a través de un ensayo.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Aprendizaje".
2. Plantea preguntas sobre los temas o contenidos desarrollados en la unidad, que no se han comprendido con claridad.
3. Realiza planteamientos sobre formas de aprender y desarrollar tu formación profesional.
4. Complementa tu información realizando un análisis del vídeo: " Cómo elaborar un ensayo". Ubicado en:

https://www.youtube.com/watch?v=ZrKVtQYDpMg

5. Revisa bibliografía referida al tema, consultando páginas web, de reconocida procedencia.
6. En un ensayo, plantea casos cotidianos en los que se evidencien cada una de las teorías del aprendizaje. Envía, a traves de la plataforma virtual, considerando la fecha de entrega.

GLOSARIO DE LA UNIDAD II

a

ALUCINÓGENO.
Tipo de droga que, en dosis no tóxica, causa alteraciones profundas en la percepción de la realidad del consumidor.

ANTROPOMETRÍA.
Estudio de la variación física en el ser humano por medio de las medidas corporales.

APRENDIZAJE COGNOSCITIVO.
Aprendizaje que se deriva a partir del conocimiento.

C

CATEGORÍA.
Jerarquía de un hecho, evento, persona o cosa, en una clasificación, según su grado o importancia.

CONDICIONAMIENTO CLÁSICO.
Aprendizaje asociativo, demostrado por primera vez por Iván Pávlov. Llamado también condicionamiento pavloviano, respondiente, modelo estímulo-respuesta o aprendizaje por asociación.

CONDICIONAMIENTO OPERANTE.
Aprendizaje propuesto por B.F. Skinner, cuyo principio es el reforzamiento.

CREATIVIDAD.

Capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos.

E

ELECTRODOS.
Extremo de un circuito eléctrico en contacto con un medio, al que lleva o del que recibe una corriente eléctrica.

ELECTROENCEFALOGRAMA.
Gráfico de la actividad del cerebro obtenido con un aparato que capta los fenómenoseléctricos que allí se producen.

ENSOÑACIÓN.
Sucesión o serie de imágenes y sucesos que se imaginan mientras se duerme y que se perciben como reales.

ERGONÓMICO.
Evaluación y adecuación de las condiciones del lugar y ambiente de trabajo, máquinas, vehículos o equipos a las características físicas y psicológicas del usuario o del trabajador.

H

HIPNOSIS.
Estado de inconsciencia semejante al sueño que se logra por sugestión y que se caracteriza por la sumisión de la voluntad de la persona a las órdenes de quien se lo ha provocado.

HIPOTÁLAMO.
Glándula hormonal situado en el centro del cerebro, cuyas funciones principales son regular: los niveles de ener-

gía, ciclos del sueño, temperatura, presión sanguínea, función muscular, sistema inmunitario, comportamiento sexual, entre otros.

HUSOS HORARIOS.
Cada una de las veinticuatro partes de la superficie terrestre que hay entre dos meridianos equidistantes y que permiten determinar la hora.

I

IMÁGEN.
Representación visual, que manifiesta la apariencia visual de un objeto real o imaginario.

L

LENGUAJE.
Capacidad propia del ser humano para expresar pensamientos y sentimientos por medio de la palabra.

M

MELATONINA.
Sustancia natural producida por la glándula pineal. Es una molécula "inteligente" con múltiples funciones, que funciona de modo selectivo, actuando sólo, cuando, y donde es necesario. Actúa directamente sobre el sueño. Determina el ciclo sueño-vigilia.

MÉTODO.
Modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado.

N

NÚCLEO SUPRAQUIASMÁTICO.
Centro primario de regulación de los ritmos circadianos, a través de la estimulación de la secreción de melatonina por la glándula pineal.

O

OPIÁCEOS.
Alcaloides presentes en el ópio, un extracto de la exudación lechosa y blanca obtenida de la incisión de la cápsula de la amapola o adormidera. También se ha utilizado tradicionalmente para referirse a los derivados naturales y semi-sintéticos de la morfina.

P

PROTOTIPO.
Ejemplar que sirve de modelo para la elaboración de ejemplares similares.

PSICOACTIVO.
Sustancia de origen natural o sintético que al introducirse por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) ejerce un efecto directo sobre el Sistema Nervioso Central (SNC), ocasionando cambios específicos a sus funciones.

S

SINTAXIS.
Disciplina lingüística que estudia el orden y la relación de las palabras o sintagmas en la oración, así como las funciones que cumplen.

BIBLIOGRAFIA DE LA UNIDAD II

- **Arango, S. (2009).** *Los ritmos circadianos y la productividad laboral.* El cuaderno. Escuela de Ciencias Estratégicas. Vol 3 N° 5. P. 39-57 (2009). Medellín Colombia. En-Jun 2009 ISSN 2011-0170.
- **Baron, R. (1997).** *Psicología.* 3a Ed. México: Prentice Hall, Hispanoamérica, SA. ISBN 968-880-692-7. Pág. 776.
- **Davis, S. & Palladino, J**. *Psicología.* 5a Ed. México: Pearson Educación de México. ISBN 978-970-26-1046-5. Pág. 824.
- **De la Fuente, J. (2004).** *Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: La teoría de la orientación a la meta.* Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa 2 (1), 35-62. ISSN: 169-2095 (2004)

Disponible en: http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/espannol/Art_3_26.pdf.

- **Morris, C. y Maisto, A. (2009).** *Psicología.* 13a Ed. México: Prentice Hall Hispanoamérica, SA. ISBN 978-607-442-314-3. Pág. 744.

AUTOEVALUACION Nº 2

Estimado estudiante:

Las preguntas siguientes le permitirán verificar su aprendizaje de esta unidad. Le recomiendo que las resuelva cuidadosamente.

1. Considerando el tema de pensamiento, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

   Los objetos que siguen reglas y tienen ciertas propiedades se conocen como:

   a) Instancias positivas del concepto

   b) Imaginería visual

   c) Pertenencia de objetos

   d) Instancias negativas del concepto

   e) Prototipo

2. En el tema de inteligencia, la definición que señala que es "la habilidad general para adquirir conocimientos, razonar y resolver problemas", corresponde al grupo de teóricos:

   a) Aglutinadores

   b) Defensores de la inteligencias múltiples

   c) Defensores de la inteligencia general

   d) Divisionistas

   e) Defensores de la inteligencia específica

3. Considerando los estados de la conciencia, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta

   Los cambios biológicos corporales que ocurren en el organismo, dentro de las 24 horas, se llaman:

   a) Ritmos infradianos

   b) Ritmos ultradianos

   c) Ritmos biológicos

   d) Ritmos circadianos

   e) Ritmos corporales

4. En relación con el tema de conciencia, lea el caso y las alternativas correspondientes, luego marque la alternativa que estime correcta:

Paula viajó a Australia, un país que presenta aproximadamente quince horas de diferencia con Perú. Su viaje se debe a que tiene que realizar estudios. Acaba de llegar, está contenta, pues se inicia la realización de sus metas, sin embargo, está inquieta, se siente agotada, tiene mucho sueño, aun cuando en ese país están de día ella siente que necesita dormir, está irritable, siente que existe una "desincronización" entre su organismo y la hora en que se encuentra en dicho país, no sabe qué hacer.

Paula está presentando:

a) El fenómeno de deprivación de melatonina

b) Elevados niveles de adrenalina

c) El punto máximo de temperatura corporal

d) El fenómeno del Jet Lag

e) Desajuste de los ritmos circadianos

5. En relación con el tema de conciencia lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

La narcolepsia se ubica dentro de:

a) Insomnio

b) Parasomnia

c) Síndrome del sueño

d) Vigilia irregular

e) Hipersonmio

6. En relación con el tema de motivación, lea el caso y relacione los términos (columna de la izquierda) con sus respectivos conceptos (columna de la derecha), luego determine la respuesta correcta

I. Necesidad sociales o de aceptación	a. Jorge pide a sus empleados que lo traten de "magister" ya que acaba de obtener el grado.
II. Necesidad de estima y reconocimiento	b. Julia está en busca de un nuevo trabajo donde le puedan pagar más, ya que le subieron la renta de su departamento.
III. Necesidad de seguridad	c. Alberto acepta asistir a la fiesta de fin de año en su trabajo porque sabe que conocerá personas importantes.

a) Ib, IIa, IIIc

b) Ic, IIa, IIIb

c) Ia, IIc, IIIb

d) Ic, IIb, IIIa

e) Ia, IIb, IIIc

7. En relación con el tema de motivación y emoción, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

Este componente está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de percibir la emoción en sí y la situación en que se desencadena, de experimentar propiamente la emoción y también con la evaluación de dicha situación.

Se hace referencia al componente

a) Expresivo

b) Fisiológico

c) Motor

d) Cognitivo

e) Conductual

8. Lea el enunciado y responda si es verdadero o falso, luego determine la respuesta correcta:

En referencia al aprendizaje:

I. Puede ser considerado como un proceso de adaptación. ( )

II. Denota un cambio en la conducta. ( )

III. Implica cambios a partir de la experiencia. ( )

IV. El cambio de voz en el adolescente es producto del aprendizaje. ( )

V. Los cambios producto de la fatiga constituyen aprendizaje ( )

a) FVVFV

b) VVFFF

c) VFFFV

d) FVVFV

e) VVVFF

9. En referencia al aprendizaje, relacione los términos (columna de la izquierda) con sus respectivos conceptos (columna de la derecha), luego determine la respuesta correcta.

I. Condicionamiento operante	a. Este tipo de aprendizaje tiene como representante a B. F. Skinner y su principio es el reforzamiento
II. Aprendizaje por imitación	b. Este tipo de aprendizaje tiene como representante a I. Pavlov y su principio es el apareamiento
III. Condicionamiento clásico	c. Su representante es Albert Bandura y tiene como principio la imitación

a) Ia, IIb, IIIc

b) Ic, IIa, IIIb

c) Ib, IIc, IIIa

d) Ib, IIa, IIIc

e) Ia, IIc, IIIb

10. En relación con el tema de inteligencia, el concepto de inteligencias múltiples fue propuesto por:

a) Robert Sternberg

b) Terman Merril

c) Howard Gardner

d) Jean Piaget

e) David Wechsler

UNIDAD III

"DESARROLLO HUMANO Y PERSONALIDAD"

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD III

- Al finalizar la unidad el estudiante será capaz de investigar los factores de riesgo que inciden sobre la relación salud-enfermedad en cada etapa del desarrollo humano y su relación con la personalidad.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES FORMATIVAS (HABILIDADES Y ACTITUDES)	SISTEMA DE EVALUACIÓN (TÉCNICAS Y CRITERIOS)
Tema Nº 1: Desarrollo humano: Desde la concepción–adultez tardía: Desarrollo físico, cognitivo y social 1 Desarrollo humano 2 Desde la concepción hasta el nacimiento 3 Desarrollo prenatal 4 Nacimiento y desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en los primeros tres años 5 Infancia temprana 6 Infancia intermedia 7 Adolescencia 8 Adultez temprana 9 Adultez intermedia 10 Adultez tardía **Tema Nº 2: Personalidad** 1 Conceptualizaciones 2 Teorías de la personalidad 3 Conducta anormal 3.1.Modelos explicativos de la conducta anormal 4 Manual de diagnóstico y estadística de desórdenes mentales **Tema Nº 3: Sexo y género: Biología del sexo. Género: semejanzas y diferencias** 1 Sexo, género y Biología 2 Diferencias de grupo: Naturaleza frente a educación 3 Investigaciones con seres humanos 4 Socialización en el género 5 Reacciones de los padres y adultos 6 Aprendizaje del género 7 Cuentos y televisión 8 Diferencias de la Educación No Sexista 9 La práctica de género 10 Feminicidio 11 Violencia de género	• Identifica las características de cada etapa del desarrollo humano, **entrevistando a personas que se encuentren en las diferentes etapas del desarrollo**. • Diferencia los trastornos psicológicos, **elaborando un cuadro comparativo.** • Identifica los patrones de construcción social de la sexualidad masculina y femenina **a través del método de casos.** • Investiga y expone la relación entre psicología de la salud y enfermedad**, elaborando un informe escrito y exponiéndolo a través de un vídeo**.	**Procedimientos e indicadores de evaluación permanente:** • Entrega puntual de trabajos. • Participación coherente y pertinente en el foro virtual. • Calidad, coherencia y pertinencia de contenidos desarrollados. • Prueba teórico-práctica, individual. • Actividades colaborativas y tutorizadas. **Criterios de evaluación para evaluar vídeo expositivo de informe:** • Profundización del tema • Presentación del vídeo • Calidad del diseño del Diagrama Analítico del informe • Elementos propios del proceso de elaboración del informe • Términos propios de la Psicología

Tema Nº 4: Psicología aplicada: Psicología clínica y de la salud: Estrés, estilo de vida y afrontamiento 1 Psicología de la salud 2 Estrés 3 Comportamientos saludables 3.1. Práctica del ejercicio físico 3.2. Nutrición adecuada 3.3. Tabaquismo 3.4. Alcohol 3.5. Evitar consumo de drogas		

RECURSOS:

Vídeos:

Tema Nº 1: Desarrollo humano: "Cómo envejecemos".

Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=zDFfPJHG9XE

Tema Nº 3: Sexo y género: "Identidad de género, orientación sexual, sexo biológico y expresión de género".

Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=np0LrSUfF5M

Tema Nº 4: Psicología aplicada: Psicología clínica y de la salud: Estrés, estilo de vida y afrontamiento : "Fisiología del estrés".

Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=ZOry9zwSWLY

Lecturas complementarias:

Lectura seleccionada Nº 1: Tema desarrollo humano:

(2 de febrero de 2005). Los jóvenes no serían más hábiles que los adultos en Internet. *La Nación*

Lectura seleccionada Nº 2

Aviles, G. (23 de octubre de 1997). Estrés y los desórdenes psicosomáticos.

La Prensa.

DIAPOSITIVAS ELABORADAS POR EL DOCENTE:

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	**Rúbrica de exposición**
BIBLIOGRAFÍA (BÁSICA Y COMPLEMENTARIA)	**Baron, R. (1997**). *Psicología.* 3a Ed. México: Prentice Hall, Hispanoamérica, SA. ISBN 968-880-692-7. Pág. 776 **Coon, D. (2005).** *Fundamentos de Psicología.* Thomson editores. 10a Edición. 2005- Biblioteca UCCI: 150-C77. **Morris, C. (2005).** *Introducción a la Psicología.* 7a Edición. Prentice Hall Hispanoamericana. Biblioteca UCCI: 150-M86 **Myers, D. (2007).** *Psicología.* Médica Panamericana. 7a Edición. 2007- Biblioteca UCCI: 150-M55
RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES	**Orbegoso, A. (2002).** Tets mentales y degeneración racial en el Perú. http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_2/pdf/a08v14n2.pdf. Orbegoso, A. (2011). iniciador de la Psicología experimental en Trujillo (Perú). http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v13_2011_2/pdf/a08.pdf https://teoriaspsicodinamicas.wordpress.com/31/ http://psicologiaymente.net/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social#

TEMA N° 1:

DESARROLLO HUMANO: DESDE LA CONCEPCIÓN- ADULTEZ TARDÍA: DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y SOCIAL

A partir de establecer una base biológica para la Psicología, hemos examinado los procesos sensoriales y perceptuales, hemos estudiado las emociones y los estados de la conciencia, vimos cómo se lleva a cabo el aprendizaje y la forma en que son almacenados los recuerdos, asimismo analizamos los procesos cognoscitivos. Todos estos procesos se llevan a cabo en el contexto de un organismo en desarrollo.

Corresponde ahora analizar los cambios físicos, intelectuales, sociales y psicológicos que ocurren a lo largo de la vida del ser humano, desde su concepción hasta la vejez. Te invitamos a recorrer este proceso del desarrollo humano.

1. DESARROLLO HUMANO

Desde la concepción hasta el momento de la muerte de una persona, ocurren en ella cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales, tales cambios constituyen objeto de estudio de la Psicología del desarrollo de la vida.

Cuando se piensa en el desarrollo humano, lo primero que se nota, es que los cambios son cuantificables, medibles. También el ser humano se desarrolla en formas cualitativas, que no es posible medir. Algunos de estos cambios cualitativos implican procesos cognoscitivos e interacciones sociales. Conforme el ser humano crece, añade más información a su memoria de largo plazo, cambian sus puntos de vista sobre diversos temas, como por ejemplo, la contaminación ambiental, el cambio climático, la religión o el amor; piensa de forma diferente y más compleja sobre sí mismo, las personas que lo rodean y su entorno.

Períodos aproximados de crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida de un ser humano.

Cigoto	Desde la concepción a las 2 semanas
Embrión	2 a 9 semanas
Feto	9 semanas al nacimiento
Infancia	Nacimiento al año de edad
Etapa de los primeros pasos	1 a 3 años
Niñez temprana	3 a 6 años
Niñez intermedia	6 a 12 años
Adolescencia	12 a 20 años
Adultez joven	20 a 40 años
Adultez intermedia	40 a 65 años
Adultez tardía	65 años hasta la muerte

Temas esenciales en la psicología del desarrollo
¿En qué grado el desarrollo del ser humano es el resultado de la naturaleza (herencia) y en qué grado es el producto de la crianza (factores ambientales)?

A fin de dar respuesta a la interrogante, los psicólogos han elaborado las más disímiles teorías:

Teoría de la naturaleza. Considera al desarrollo físico y cognoscitivo como algo determinado genéticamente.

Teoría de la crianza. Concibe al desarrollo físico y cognoscitivo como algo determinado por factores ambientales.

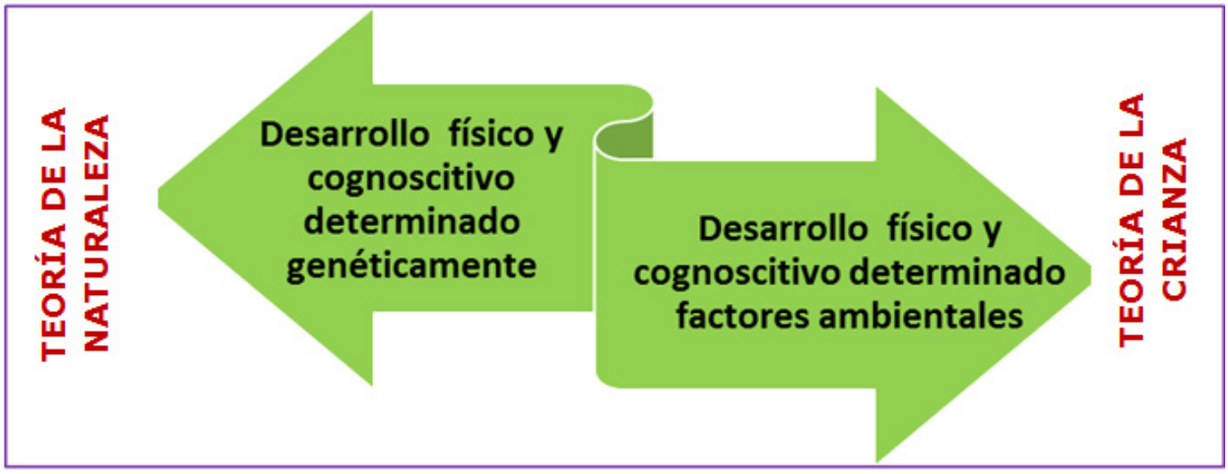


Gráfico 16: Teorías del desarrollo humano

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Genética del comportamiento. Disciplina reciente que combina la psicología con la biología a fin de dar respuestas al desarrollo humano y el grado de influencia de la naturaleza y de la crianza. Gracias a las nuevas tecnologías como la bioinformática y la ingeniería genética, los investigadores pueden analizar, medir y manipular material genético con facilidad y rapidez.

Los genetistas del comportamiento han descubierto que la herencia tiene un papel importante en la inteligencia, la personalidad y varios patrones del comportamiento anormal (Audrain-Mc Govern, Lerman, Wileyto, Rodríguez y Shields, 2004). Sin embargo, los mismos datos que muestran influencias genéticas importantes proporcionan las mejores evidencias de la trascendencia de factores que no son genéticos.

Para entender el desarrollo de pensamientos, comportamientos, impulsos y emociones de los seres humanos, debe saber distinguirse en la influencia que tienen la naturaleza y la crianza. Para ello, los psicólogos del desarrollo utilizan métodos especiales de investigación, es preciso considerar que la investigación del desarrollo humano toma más tiempo que otras áreas de la psicología, puede tomar meses, años e incluso décadas.

Métodos de investigación

Estudios longitudinales. Son los proyectos de investigación a largo plazo en los que se observa o prueba a los mismos participantes repetidamente.

Estudios transversales. Estudios que implican la observación o prueba de participantes de distintas edades en un punto del tiempo.

Los proyectos longitudinales estudian a las mismas personas durante un tiempo determinado, mientras que los proyectos transversales hacen un corte en un segmento de las edades y tipos de personas disponibles en un punto del tiempo.

Los estudios longitudinales permiten observar tendencias conductuales que se desarrollan a lo largo del tiempo, mientras que los estudios iransversales permiten responder una pregunta concreta en un momento específico.

Los grupos compuestos de participantes que nacieron en el mismo año se denominan cohortes o grupos de cohorte.

2. DESARROLLO DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA EL NACIMIENTO

La concepción se produce cuando un espermatozoide y un óvulo se unen. El hijo hereda la mitad de su material genético de cada uno de sus padres. Un **cigoto** se produce por la unión de un espermatozoide y un óvulo. El cigoto se implanta en la pared de útero y se convierte en un **embrión**. A partir de las 9 semanas el embrión se convierte en un **feto**. Al nacer, aproximadamente 266 días después de la fertilización, el bebé promedio pesa alrededor de 7.5 libras y mide 20 pulgadas.

Herencia

Fusionados el espermatozoide y el óvulo y producida la fertilización, se proporciona al cigoto el material heredado (genético) que influirá en el desarrollo. Este material está ordenado en estructuras llamadas cromosomas, que se localizan en el núcleo de la célula. Todas las células humanas, con excepción de los espermatozoides y los óvulos, contiene 46 cromosomas ordenados en 23 pares y donde cada uno de los padres contribuye con un miembro en cada par. Los cromosomas contienen genes, unidades básicas de la herencia y del bosquejo genético del desarrollo.

El nombre químico general del material genético es **ácido desoxirribonucleico o ADN**. Los cromosomas son grandes segmentos de ADN. El único bosquejo genético de desarrollo está contenido en los cromosomas, localizados en el núcleo de cada célula.

Determinación del sexo

El sexo de un hijo está determinado por su padre, no por su madre. Como se ha señalado todas las células humanas contienen 46 cromosomas ordenados en 23 pares, cada padre contribuye con un miembro de cada par. El par de cromosomas 23 es denominado cromosomas sexuales.

En las mujeres, ambos cromosomas son iguales y se denomina XX. Después de la meiosis (un tipo de división celular que produce una reducida cantidad de material genético en las células) el óvulo siempre aporta un cromosoma X. En los hombres, el par de cromosomas sexuales son uno grande denominado X y uno pequeño denominado Y. El espermatozoide puede portar un cromosoma X o un cromosoma Y. Cuando el espermatozoide aporta un cromosoma X, el par de cromosomas sexuales será XX y el bebé será mujer. Si el espermatozoide aporta un cromosoma Y, el par de cromosomas sexuales será XY y el bebé será hombre.

3. DESARROLLO PRENATAL

En la etapa germinal, el cigoto presenta una división celular rápida, para implantarse en la pared del útero. En este periodo se diferencia varias capas: el ectodermo, que formara las uñas, los dientes, cabello, órganos sensoriales, la parte exterior de la piel y el sistema nervioso, que incluye al cerebro y la espina dorsal y el endodermo que formará el sistema digestivo, hígado, páncreas, glándulas salivales y sistema respiratorio y el mesodermo, responsable de formar la parte interna de la piel, el esqueleto y los sistemas circulatorio.

En la etapa embrionaria, se desarrollan los órganos y los sistemas respiratorio, digestivo y nervioso, constituyéndose en un periodo crítico en el que el organismo es especialmente vulnerable a las influencias del ambiente y todo efecto teratógeno, considerando que es un organismo en desarrollo, casi todos los defectos que se producen durante el desarrollo tienen lugar durante el primer trimestre: sordera, ceguera, paladar hendido, miembros incompletos o carencia de ellos, entre otros. Estudios señalan que si existiera un embrión con malformaciones o defectos muy graves no sobreviven más allá de este periodo, produciéndose abortos espontáneos.

La etapa fetal, como señalamos antes, se extiende desde el final del segundo mes hasta el nacimiento, es acá cuando los sistemas corporales que en etapas anteriores inician su formación, comienzan a funcionar, se presentan respuestas de tipo motoras.

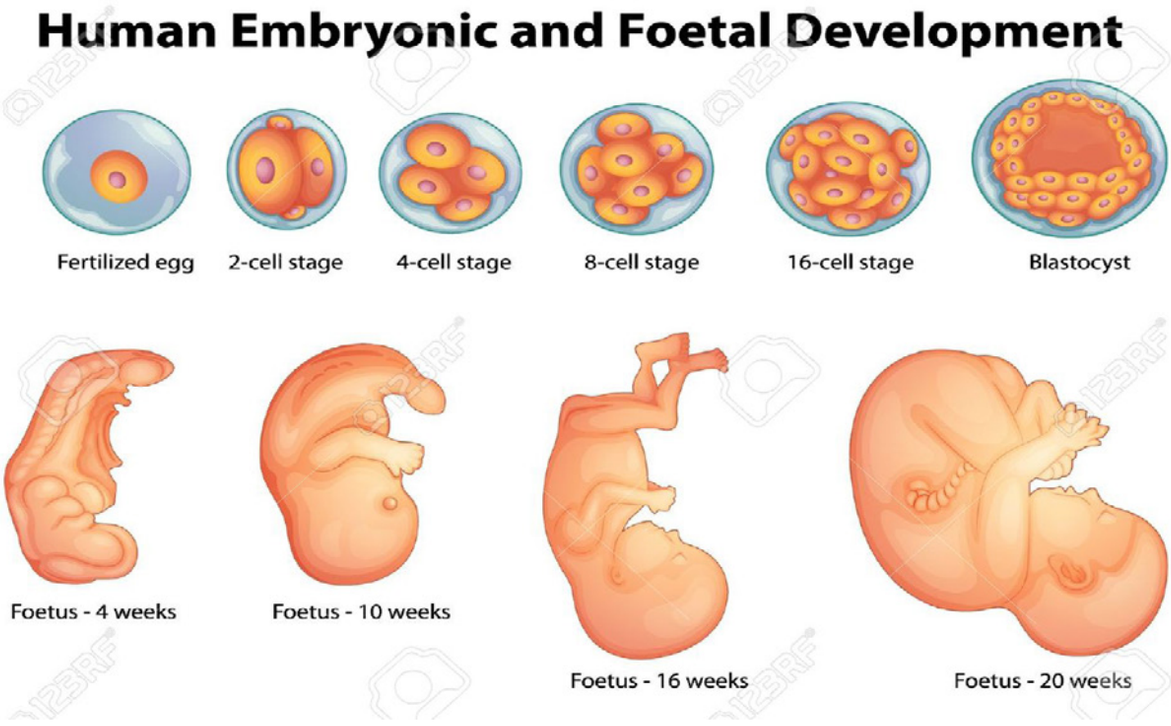


Figura 11: Desarrollo prenatal

Fuente: https://goo.gl/Gr32Yr

Influencias prenatales en el desarrollo: Baron (2008) señala: Muchos factores ambientales pueden afectar de manera adversa al feto en desarrollo. Entre estos, se incluyen las enfermedades y el uso de drogas, alcohol y tabaco por la madre. El momento preciso de la preñez, en que ocurren estos agentes dañinos, determina en gran medida la magnitud del daño experimentado por el feto.

4. NACIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO Y PSICOSOCIAL EN LOS PRIMEROS TRES AÑOS

Papalia y otros (2010) señalan como primeros reflejos humanos: Reflejo Moro, de prensión, tónico del cuello, Babkin, Babinsky, de búsqueda, de marcha y natatorio.

Las capacidades sensoriales muestran evolución; el tacto es el sistema sensorial más maduro, las preferencias del gusto que se desarrollan en la infancia duran hasta el final de la niñez. Se sabe que la audición es un sentido funcional antes del nacimiento, en oposición a la vista que es el sentido menos desarrollado al nacer.

El área motora progresa con rapidez durante la primera infancia. Los niños progresan en las destrezas de motricidad gruesa y motricidad fina, y en la coordinación ojo-mano.

Desde la perspectiva de Piaget, el desarrollo cognitivo o estadio sensorio motriz, implica que el niño aprende a responder por medio de la actividad motora a los diversos estímulos medioambientales que se presentan a sus sentidos, con actividades que inician en ejercicios reflejos, en repetición a conductas placenteras que ocurren por azar (entre el primer y cuarto mes) para anticipar sucesos y utilizar esquemas previos para resolver problemas en situaciones actuales; evidenciando progresos y haciendo uso del aprendizaje por ensayo y error hacia el año y año y medio aproximadamente, para luego considerar soluciones mentales, quedando rezagado el aprendizaje exclusivo por ensayo y error hacia los dos años.

A nivel cognitivo, cuando aún no se presenta el lenguaje, el infante se comunica haciendo uso de sus emociones que expresan tanto su temperamento como su carácter.

Un proceso que debemos mencionar es el apego: MacDonald (1998) lo define como "el vínculo emocional recíproco y duradero entre el infante y su cuidador cada uno de los cuales contribuye a enriquecer la calidad de la relación. Desde la perspectiva evolutiva, el apego tiene valor adaptativo para los bebés, pues asegura la satisfacción de necesidades psicosociales y físicas"

Haciendo referencia a Erikson, entre el primer y los tres años corresponde el periodo de "Autonomía vs. Vergüenza"

La interacción con otros niños es de suma importancia en el desarrollo humano, en tanto los hermanos influyen en la socialización, pues el hecho de resolver conflictos entre ellos, permite progresos en las relaciones sociales.

Desarrollo físico: Reflejos

Estadio sensorio motriz

Fuente: https://goo.gl/CRxLBA

Expresiones a través de emociones

Hasta el año: Confianza vs. Desconfianza

Del año hasta 3 años: autonomía vs. vergüenza y duda

Figura 12: Desarrollo físico, cognitivo y psicosocial en los tres primeros años

Fuente: http://bebe.elembarazo.net/estres-en-los-bebes-entre-los-9-meses-y-3-anos.html

5. INFANCIA TEMPRANA

A esta edad, los niños crecen aproximadamente unos 7 cm por año. Las extremidades se van alargando y la grasa corporal disminuye notablemente. Tiene una mayor coordinación de su movimiento. La parte del cuerpo que más se desarrolla es el cerebro, esto va a permitir un desarrollo de los aspectos cognitivos, flexibilidad. La maduración del sistema nervioso central tiene dos partes: 1. El hemisferio izquierdo está especializado en el análisis lógico, razonamiento y 2. El hemisferio derecho está especializado en las capacidades artísticas y visuales (captar música, disfrutar de un cuadro,...). (Papalia, 2008)

Para Piaget, el niño entre dos y dos años y medio, aproximadamente, hasta los seis y seis años y medio se encuentra en el estadio preoperacional, definiéndolo como una etapa de transición hacia el pensamiento lógico y operacional, caracterizada por un pensamiento irreversible y centrado en sí mismo, o sea, egocéntrico, no son todavía capaces de ver el punto de vista del otro, de modo que resulta imposible que hagan juicios, centrado fundamentalmente en la intuición, animismo, pensamiento irreversible y el sincretismo.

Para Papalia (2008), "el autoconcepto en la niñez temprana, sufre cambios importantes, la autodefinición cambia de representaciones únicas a las relaciones de representación y comienzan a efectuar diferenciación entre el yo real y yo ideal".

Erikson señala que en esta etapa de "Iniciativa vs. Culpa" entre los tres y los cinco años aproximadamente, el niño busca controlar sentimientos conflictivos acerca del Yo. El niño desarrolla actividades, es más enérgico, hace preguntas constantemente; lo que le permite expandir su imaginación. Esto le permite adquirir un sentimiento de iniciativa que constituye la base realista de un sentido de ambición y de propósito. Se da una crisis que se resuelve con un incremento de su sensación de ser él mismo. Es más activo y está provisto de un cierto excedente de energía, es posible ocuparse de qué es lo que se puede hacer con la acción; descubre lo que puede hacer junto con lo que es capaz de hacer.

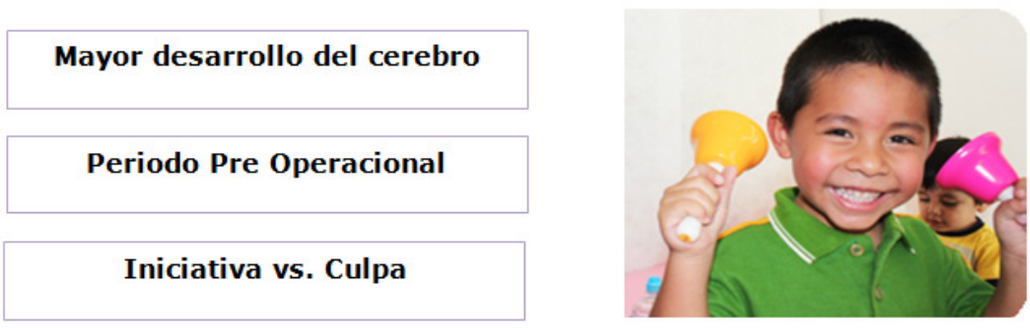


Figura N13: Características de infancia temprana

Fuente: https://goo.gl/mVfKag

6. INFANCIA INTERMEDIA

Una característica fundamental en el desarrollo físico de la infancia intermedia, es la predominancia de la variabilidad individual, el crecimiento y desarrollo físico es tan particular que existen grandes diferencias entre niños de igual edad; sin embargo, una de las características generales, es que la velocidad de crecimiento, continua siendo lento y gradual en casi todas las partes del cuerpo.

En el desarrollo cognitivo, Piaget señala este periodo como operaciones concretas, para referirse a operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones adecuadas.

Se adquiere la noción de "conservación" tanto numérica, de longitud, de cantidad y de superficie. Conservación es la capacidad de comprender, que la cantidad se mantiene igual aunque varíe su forma.

El desarrollo cognitivo para Papalia y otros (2008): "El crecimiento cognitivo que tiene lugar en la niñez media, permite a los niños desarrollar conceptos más complejos de sí mismos y mejorar la comprensión y el control emocional".

De acuerdo con Piaget, este estadio se denomina operaciones concretas, resaltan ahora la noción de conservación, de reversibilidad, la clasificación y seriación.

Para Erickson, se presenta en esta etapa el conflicto de Laboriosidad vs. Inferioridad. El niño comienza su instrucción preescolar y escolar, el niño está ansioso por hacer cosas junto con otros, de compartir tareas, de hacer cosas o de planearlas, y ya no obliga a los demás niños ni provoca su restricción. Posee una manera infantil de dominar la experiencia social experimentando, planificando y compartiendo. Llega a sentirse insatisfecho y descontento. con la sensación de no ser capaz de hacer cosas y de hacerlas bien y aún perfectas; el sentimiento de

inferioridad, le hace sentirse inferior psicológicamente, ya sea por su situación económica–social, por su condición "racial" o debido a una deficiente estimulación escolar, pues es precisamente la institución escolar la que debe velar por el establecimiento del sentimiento de laboriosidad.

Ley de la variabilidad individual

Periodo operaciones concretas

Laboriosidad vs. Inferioridad

Figura 14: Características de la infancia intermedia

Fuente: https://goo.gl/V5VsAb

7. ADOLESCENCIA

Esta etapa se caracteriza por el marcado crecimiento corporal, incrementándose el peso y la estatura. Este evento es llamado Pubertad, el mismo que abarca cambios fisiológicos y físicos que el adolescente desarrolla, teniendo implicancias tanto a nivel social, como individual: nos referimos a los que Erickson llama: Identidad.

En las mujeres existe redistribución de la grasa corporal, se ensanchan las caderas, redondeándose por el incremento de tejido adiposo. En los hombres se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso. Se presenta la maduración de órganos sexuales, la primera menstruación en las mujeres y en los varones se desarrolla el pene, los testículos, la próstata y el uréter, por consiguiente aparece la primera eyaculación.

Para Coleman J. (1980) los cambios en el adolescente:

"Ejercen un profundo efecto en el individuo, ya que deben asimilarse nuevas experiencias corporales, que en ocasiones son preocupantes, como la primera menarquia en las mujeres o las poluciones nocturnas en los hombres. Todos los cambios físicos tienen efectos importantes en la identidad, ya que el desarrollo de ésta, no solo requiere la noción de estar separado de los demás y ser diferente de ellos, sino también un sentimiento de continuidad de sí mismo y un firme conocimiento relativo de como aparece uno ante el resto del mundo".

Baron (2008), se pregunta: ¿Piensan y razonan los adolescentes como lo hacen los adultos? Señalando:

"En la etapa de las operaciones formales, los adolescentes pueden evaluar la validez de las afirmaciones verbales, razonar deductivamente y mostrar muchas otras capacidades lógicas. Pero Piaget afirmaba que el pensamiento de los adolescentes se alejaba del de los adultos en varios aspectos. Aunque los adolescentes utilizan sus recién adquiridas habilidades cognoscitivas para construir teorías arrolladoras acerca de varios aspectos de la vida, esas teorías son ingenuas por la falta de experiencia de los adolescentes. De manera similar, muestran tendencias al egocentrismo, asumiendo que sólo su opinión es la correcta".

Para Erickson, el adolescente se encuentra en la quinta etapa del desarrollo psicosocial: Identidad vs. Confusión de identidad.

Figura 15: Características de la adolescencia

Fuente: https://goo.gl/qOTyY1

8. ADULTEZ TEMPRANA

El desarrollo físico, en la adultez temprana, se caracteriza por encontrarse en las mejores condiciones de salud, vigor, fuerza, la energía, la resistencia y el funcionamiento de las capacidades sensoriales. Existen influencias conductuales como la alimentación, actividad física, sueño, consumo de alcohol y drogas que son predisponentes para un estado de bienestar.

La experiencia juega un papel especialmente importante en el desarrollo cognitivo, por lo tanto generalizar en lo que atañe a desarrollo cognitivo adulto resulta tarea complicada.

Algunos teóricos, como John Dewey, están de acuerdo en señalar que entre 20 y 25 años aparece el pensamiento reflexivo, es una forma compleja de cognición que aparece en la adultez, e involucra una evaluación activa continua de la información y las creencias a la luz de la evidencia y las consecuencias.

El desarrollo psicosocial enfocado por Erikson nos señala que el adulto temprano se encuentra en la etapa de: Intimidad vs. Aislamiento. La intimidad tanto en la amistad, amor y sexualidad, exige compartir la identidad con otro, desarrollar las relaciones interpersonales profundas con otro, por tanto debe asumirse el compromiso y la entrega del propio Yo. Para Erickson, esta etapa atañe a la etapa de la auténtica genitalidad.

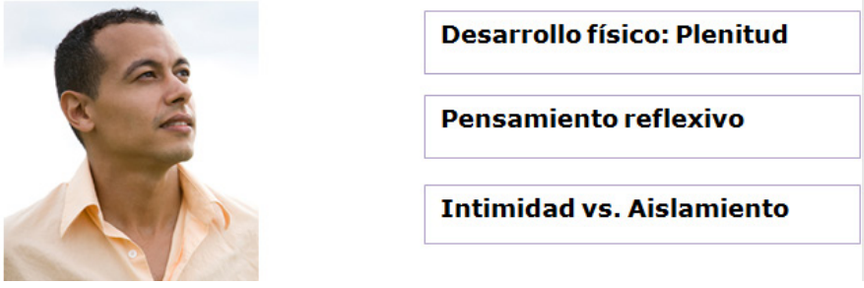


Figura 16: Características de la adultez temprana

Fuente: http://espanol.smokefree.gov/cigarrillos-de-mentol

9. ADULTEZ INTERMEDIA

El desarrollo físico, en esta etapa, presenta un factor determinante: el estilo de vida del presente y del pasado. Considerando que esta etapa del ciclo vital comprende desde los 40-45 a 60-65 años, no podemos dejar de mencionar un evento trascendente: en la mujer el climaterio y menopausia que implican cambios biológicos, psicológicos y sociales que culminan en la pérdida de la capacidad reproductora y en el varón la andropausia, estrechamente relacionado a la disminución de la hormona testosterona.

El pensamiento post formal parece caracterizar a la adultez intermedia que, a decir de Papalia (2008), presenta una naturaleza integradora y experiencial, así como un pensamiento divergente. Existe consenso al señalar que en esta etapa, mejora un tipo de inteligencia llamada cristalizada, en tanto la inteligencia fluida presenta disminución.

En la adultez intermedia se presenta lo que Erickson llama el conflicto de la Generatividad vs. Estancamiento, resultando como virtud el cuidado por los otros; entendiendo la generatividad como el deseo de apoyar a las nuevas generaciones: enseñar, instruir, transmitir valores, en tanto el estancamiento se evidencia en la incapacidad para preocuparse por los demás.

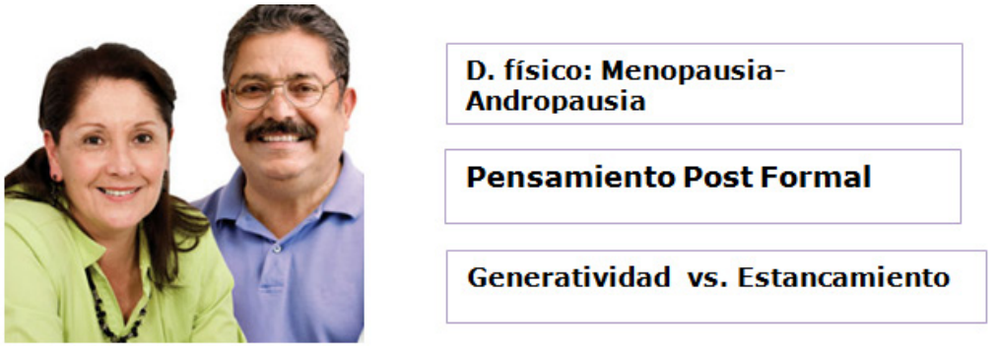


Figura 17: Características de la adultez intermedia

Fuente: https://goo.gl/bJJfSF

10. ADULTEZ TARDÍA

Para Dennis Coon (1999), el envejecimiento biológico "se refiere a los cambios en el funcionamiento fisiológico relacionado con la edad", en tanto, respecto del tema, Charles Morris y otros (2009) refieren "el envejecimiento acarrea cierto deterioro físico inevitable. A partir de la madurez y durante la vejez cambian la apariencia y el funcionamiento de todos los órganos".

La gente saludable que permanece intelectualmente activa mantiene un elevado nivel de funcionamiento mental en la vejez (Schaie, 1884; Shimamura, Berry y otros 1995).

Lejos del mito común, de que las células encefálicas de los ancianos mueren con rapidez, el encéfalo de una persona promedio disminuye su tamaño solo en alrededor de un 10 por ciento entre los veinte y setenta años. (Goleman 1996) Esto significa que para un número considerable de adultos mayores las habilidades cognoscitivas permanecen en gran medida intactas. Por ejemplo, entrevistas con hombres en sus setentas, que participaron en un estudio longitudinal de larga duración de "niños sobredotados" encontró que los que habían permanecido mentalmente activos y saludables no mostraban deterioros perceptibles en el intelecto o vocabulario (Shneidman, 1989). Es cierto que la mente que envejece trabaja un poco más lentamente y que ciertos tipos de recuerdos son un poco más difíciles de almacenar y recuperar (Craik, 1994) pero esos cambios no son tan serios como para interferir con la habilidad para disfrutar una vida activa e independiente. Más aún, los adultos mayores que mantienen la actividad mental, sobre todo a través de actividades relacionadas con el trabajo, por lo general

experimentan un deterioro cognoscitivo menor, significativamente menor que los que no lo hacen. El entrenamiento y la práctica en tareas cognoscitivas también ayudan a reducir el deterioro en el desempeño cognoscitivo de la vejez. (Guenther, Schaefer, Holzner y Kemmler, 2003; Saczynski,Willis y Schaie, 2002; Willis y Schaie, 1986)

La Integridad vs. Desesperación es la última etapa que plantea Erickson para la adultez tardía, es la que culmina la vida. Hablamos de la necesidad de integración, de aportar coherencia y de hacer una totalidad de lo que ha sido la vida. Consiste en mantener las cosas unidas para dotar de significado y sentido. En esta etapa, se debe ser capaz de hacer un discurso o narración coherente de la vida, siguiendo un hilo conductor. El sentido de la vida significa que me ha merecido la pena vivir. Con la aceptación es como uno se puede ir tranquilo (morir). Señala Erickson que si esta crisis es asumida exitosamente, la persona se convence de que su vida ha tenido sentido, preparándose para dejar el mundo, mientras que si no es superada, la persona no está preparada para morir.

Figura 18: Características de la adultez tardía

Fuente: https://goo.gl/CIIMnP

LECTURA SELECCIONADA Nº 1:

(2 DE FEBRERO DE 2005). LOS JÓVENES NO SERÍAN MÁS HÁBILES QUE LOS ADULTOS EN INTERNET. LA NACIÓN

Contrariamente a lo que se suele creer, los adolescentes no son más hábiles que los adultos a la hora de navegar por Internet, según una encuesta realizada por la consultora Nielsen Norman Group.

El estudio echa por tierra uno de los estereotipos más extendidos en lo que a Internet se refiere: el de que los adolescentes son expertos en el uso de la tecnología mientras que sus padres son algo torpes en este terreno.

El informe señala que los más jóvenes no tienen paciencia y abandonan a la primera de cambio cuando no encuentran lo que quieren, mientras que los adultos son, por lo general, más persistentes incluso con páginas de difícil navegación.

"Los adolescentes tienen menos éxito que sus padres a la hora de navegar por la Red y también se aburren fácilmente", señala el estudio.

Para que los sitios tengan éxito entre el público adolescente (de entre 13 y 17 años) las webs tienen que ser simples -aunque no infantiles- y contener aplicaciones interactivas.

El estudio midió la tasa de éxito -o capacidad de completar diferentes tareas en línea- entre adolescentes y adultos, y dio a los primeros un porcentaje del 55 por ciento, diez puntos por debajo de los adultos.

Esta pobre actuación se explica por la deficiente capacidad de lectura de los adolescentes, además de sus "estrategias de búsqueda poco sofisticadas" y un nivel de paciencia "dramáticamente bajo", según Nielsen.

El aburrimiento, no obstante, parece ser el primer obstáculo. "Este es el estereotipo que nuestro estudio ha confirmado: los jóvenes tienen poca capacidad de atención y buscan estímulos constantes, por eso abandonan los sitios que son difíciles de comprender", señala la investigación.

Por otra parte, los adolescentes toleran la publicidad mejor que los adultos, aunque tienen menos paciencia con los sitios webs que tardan en bajar.

Además, los jóvenes son más reticentes que los adultos a la hora de cliquear enlaces desconocidos por temor a los virus.

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 1

Identifica las características de cada etapa del desarrollo humano, entrevistando a personas que se encuentren en las diferentes etapas del desarrollo.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Desarrollo humano".
2. Complementa tu información realizando un análisis del vídeo: **"Cómo envejecemos",** ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=zDFfPJHG9XE
3. Analiza la lectura seleccionada para el tema: "Los jóvenes no serían más hábiles que los adultos en Internet".
4. Revisa bibliografía referida al tema, consultando páginas web, de reconocida procedencia.
5. sobre la base de los contenidos desarrollados, entrevista a personas de tu entorno que se encuentren en cada una de las etapas del desarrollo humanos señalados en la unidad, e identifica sus características físicas, cognoscitivas y psicosociales.
6. Instrucciones para realizar las entrevistas:

- Considera a **dos** personas que se encuentren en diferentes etapas del desarrollo humano (infancia, niñez temprana, niñez tardía, adolescencia, adultez temprana, intermedia y tardía).
- Elabora preguntas por cada ámbito del desarrollo humano: físico, cognoscitivo y psicosocial para cada etapa del desarrolo humano (considerando las características que corresponden).
- Durante tu entrevista (a través de la observación y aplicando tus preguntas), identifica las características del desarrollo humano.
- Por ejemplo:
- Considero a un adolescente.
- Elaboro preguntas del ámbito físico: ¿Usted observó cambios en su aspecto físico? ¿Cuáles? Tomo nota.
- Elaboro preguntas del ámbito cognoscitivo (por ejemplo, para ver el tipo de pensamiento) ¿Qué opina del amor? Anoto su respuesta. El tipo de respuesta me permite identificar su tipo de pensamiento (por ejemplo, abstracto).
- Elaboro preguntas del ámbito psicosocial: ¿En relación a su carácter, usted considera que se han presentado cambios? ¿Cuáles? Anoto sus respuestas, las mismas que voy contrastando con las características de la adolescencia.

TEMA N° 2: PERSONALIDAD

1. CONCEPTUALIZACIONES DE PERSONALIDAD

Respecto de este concepto, existen múltiples enfoques, pues es una de las categorías más polémicas y complejas de la Psicología, sin embargo, puede encontrase características comunes que la definan; Herrera y Ramírez (1992) señalan como la "combinación de factores o rasgos biológicos, físicos, psíquicos y sociales que hacen a cada hombre único e irrepetible y que determina su forma de ser (pensar y sentir) y actuar, en tanto Coon (1999) la define: "como patrones de comportamiento únicos y relativamente estables de una persona". Podemos extraer dos variables, la distintividad y la permanencia de éstos patrones en el tiempo.

Las perspectivas de las teorías difieren cuando unos buscan identificar las características más importantes de la personalidad, otros intentan entender porque se diversifican las personalidades.

Algunos psicólogos identifican a la familia como el factor más importante en el desarrollo de la personalidad del individuo, mientras que otros enfatizan las influencias ambientales fuera de la familia y otros más consideran que la personalidad es el resultado de la forma en que aprendemos a pensar acerca de nosotros mismos y de nuestras experiencias (Coon, 1999).

Antes de considerar los enfoques que abordan esta categoría, es necesario precisar algunas terminologías que permiten clarificar el concepto, entre ellas el temperamento y el carácter.

El temperamento consiste en la herencia biológica recibida, por lo tanto, es difícil de cambiar o modificar. Millon (1993) lo describe como "el material biológico desde el cual la personalidad finalmente emerge. Se puede decir que incluye el substrato neurológico, endocrinológico y bioquímico desde el cual la personalidad empieza a formarse".

El carácter se forma por los hábitos de comportamiento adquiridos durante la vida. Millon piensa que el carácter "puede ser considerado como la adherencia de la persona a los valores y costumbres de la sociedad en que vive".

2. TEORÍAS DE LA PERSONALIDAD

2.1. TEORÍAS PSICODINÁMICAS

Gráfico 17: Estructura de la personalidad

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Plantean que la conducta es resultado de la dinámica de fuerzas psicológicas que actúan dentro del individuo, generalmente, sin que sea consciente de la situación, de modo que, de cumplirse esta característica, las personas asumimos conductas incluso inexplicables ante nosotros mismos. Para Sigmund Freud, la personalidad se forma en la niñez, siendo las primeras experiencias o las tempranas que impactan en el desarrollo de la personalidad, consideraba a la personalidad en base a un sistema compuesto por tres estructuras que interactúan entre ellas:

El ello, que opera bajo el principio del placer, **el Yo** que opera bajo el principio de la realidad y el **súper yo,** bajo el principio de estándares sociales, reglas y normas que el individuo ha interiorizado, relacionándolo con el Yo Ideal, por tanto constituye una estructura aprendida, desarrollada con el tiempo.

Explica que, al interactuar estas tres estructuras, se producen dinámicas que pueden advertir conflictos, por lo que, a modo de defensa, surgen mecanismos de protección.

Morris y Maisto, (2009), al respecto, señalan: "Cuando el ego (yo) es incapaz de controlar los impulsos del id (ello) de manera aceptable para el superyo, experimenta ansiedad. La ansiedad causa sentimientos de desasosiego, aprensión o preocupación. El ego recurre al uso de una variedad de mecanismos de defensa para reducir la incomodidad causada por la ansiedad".

Freud presenta como mecanismos de defensa a: la Negación: Cuando el individuo niega a reconocer una realidad para él dolorosa, la Represión, como una forma de retirar de la consciencia pensamientos que causen ansiedad, la Regresión, que permite volver o regresar a conductas de periodos evolutivos anteriores, la Identificación, cuando el sujeto asume conductas ajenas de otros para evitar sentirse incompetente, entre otros.

2.2. TEORÍAS HUMANISTAS

En disidencia a las teorías psicodinámicas, surge otra corriente que considera la personalidad como un organismo en búsqueda de crecimiento y perfección personal, camino hacia la autorrealización desarrollando sus potencialidades y libre albedrío en la toma de decisiones, por tanto, el ser humano es hoy, producto de sus elecciones anteriores.

Morris y Maisto, (2009) plantea que: "tenemos una motivación positiva y progresamos hacia niveles superiores de funcionamiento, en otras palabras que la existencia humana no se limita a manejar conflictos ocultos".

Enfatiza esta teoría, que el ser humano debe concentrarse en solucionar sus problemas considerando la situación actual, el aquí y el ahora, más que atender a conflictos en el pasado. Encontraremos en este enfoque, la llamada teoría del ajuste entre el Yo real y el Yo ideal.

Tenemos entre los principales teóricos humanistas a Carl Rogers y Abraham Maslow.

Carl Rogers: Incide en que las personas nacemos con un proyecto genético, y que, en el discurrir de nuestras vidas pretendemos cumplir este proyecto, mostrando lo mejor de nosotros mismos. A esto le llamó tendencia a la realización. Sin embargo, a decir de Rogers, esta tendencia a la realización, considerada un impulso biológico, se complementa con una imagen que nos formamos respecto de nosotros mismos, es decir nuestro autoconcepto, el cual de manera consciente la persona busca cumplir, a esto último Rogers llamó autorrealización.

Abraham Maslow: Al respecto, Coon, (1999) enfatiza: "La principal contribución de Maslow fue llamar la atención a la posibilidad del crecimiento personal continuo. Maslow consideraba la autorrealización como un proceso continuo, no un simple punto final que se alcanza una sola vez".

Este teórico conocido por su famosa teoría de la Jerarquía de las Necesidades, establece necesidades desde las más básicas que son las fisiológicas hasta necesidades de orden superior, a las que llama necesidades de autorrealización, señalando que, en la medida en que los seres humanos satisfacemos algunas de ellas, vamos creando otras a fin de alcanzarlas.

2.3. TEORÍAS DE LOS RASGOS

Para Gordón Allport, la personalidad se evidencia a través de la presentación de ciertos rasgos de carácter que se van generando y construyendo, a partir de modelos de conducta adquiridos del entorno desde periodos tempranos de nuestras, vidas, es decir, la infancia. Tomando imitaciones e identificaciones con las personas del entorno. Los rasgos se manifiestan en las conductas que se expresan en cada situación.

Allport clasificó los rasgos en: individuales, comunes, rasgos centrales, que son los de mayor predominancia en la persona, se encuentran, presentes en casi todos los comportamientos y secundarios, que son los menos visibles, emergen cuando alguien se comporta de forma distinta de como lo hace usualmente.

Otro teórico propulsor de esta teoría, Raymond Catell, señalaba que en tanto se conozca los rasgos de una persona, podría realizarse predicciones de su conducta futura. Catell consideró dieciséis factores de personalidad con los cuales construyó su conocido Cuestionario 16PF, utilizado hoy en la psicología para la evaluación de la personalidad.

Teoría de las "Cinco grandes dimensiones de la personalidad"

Como producto de las teorías de Allport y Catell, los teóricos contemporáneos han consensuado y agrupado los rasgos en cinco dimensiones básicas: extroversión, estabilidad emocional, afabilidad, apertura a la experiencia y escrupulosidad. Esta teoría surge como un modelo que ofrece un marco de referencia para la interpretación de otros sistemas de personalidad.

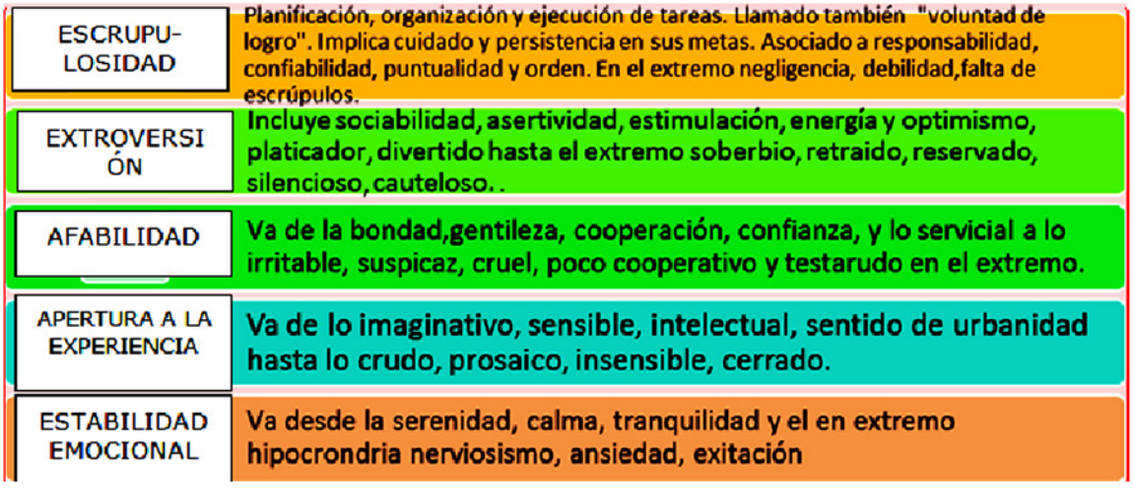


Gráfico 18: Teoría de los "Cinco grandes dimensiones de la personalidad"

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

2.4. TEORÍAS DEL APRENDIZAJE: TEORÍA COGNOSCITIVA SOCIAL

Las características de personalidad, desde la perspectiva de las teorías del aprendizaje, derivan del cúmulo de experiencias aprendidas que afectan el carácter a lo largo del desarrollo.

Se basa en el supuesto de que toda conducta es aprendida, a través de experiencias y de la interacción con el entorno, que el aprendizaje se presenta por mecanismos reforzadores o por asociación de estímulos (condicionamiento clásico y operante).

Baron (2009) incide: "Albert Bandura, antiguo presidente de la American Psichological Association, hizo notar que la gente realmente adquiere muchas formas de conducta por medio de los procesos básicos de aprendizaje, sin embargo, agrega que una tercera forma, (además de condicionamiento clásico y operante) el aprendizaje por

observación, es de especial importancia".

"En el aprendizaje por observación, los individuos adquieren tanto información como nuevas formas de conducta al observar a los demás. Y ese aprendizaje participa de una gama muy amplia de actividades humanas que van de la agresión que puede adquirirse al observar modelos violentos en la vida diaria o en los programas o películas de televisión, al desempeño de muchas tareas que pueden adquirirse al observar trabajar a otras personas o bien por cintas o manuales de instrucción" (Bandura, 1977).

Baron (2009) señala: "Bandura también llama la atención al hecho de que, hasta donde concierne a la conducta y la personalidad el aprendizaje está lejos de ser toda la historia, ya que además participan muchos factores cognitivos. Bandura hace notar que a diferencia de lo que sucede en animales, los seres humanos no responden de manera pasiva o automática a las condiciones externas que los rodean, sino que hacen planes, forman expectativas, establecen metas, imaginan resultados posibles, etc".

Respecto de la personalidad, Albert Bandura postula el concepto de Determinismo Recíproco, principio en el que, el ambiente el que causa el comportamiento humano, pero que la conducta también causa el ambiente.

Gráfico 19: Determinismo recíproco

Fuente: Verónica N.Sotelo Narváez

3. CONDUCTA ANORMAL

Jorge, empleado por más de quince años en una fábrica textil, hace unos meses atrás recibió la noticia de que debía dejar el trabajo, pues le indicaron que no existía presupuesto que permita el funcionamiento de la empresa. El hecho fue demasiado para Jorge, pensó en su familia, su esposa, sus hijos, las deudas contraídas. Jorge pensó que no podría superar dicho evento, pensó que lo mejor era acabar con su vida, se autolesionó. Hoy, por diagnóstico especializado, presenta depresión.

¿Cómo definimos la conducta de Jorge?

¿Desórdenes psicológicos? ¿Psicopatología? ¿Conductas anormales? ¿Conductas psicopatológicas? ¿Desórdenes mentales? ¿Conductas desadaptativas?

Como vemos, las interrogantes surgen en razón a que existen pocas definiciones formales de dichos términos, pero que, sin embargo, las diferentes acepciones hacen referencia a lo mismo.

Para Coon (1999), la psicopatología se define "como una incapacidad para comportarse de formas que fomenten el bienestar del individuo y al final, de la sociedad"

"Es la disfunción psicológica asociada con la angustia o impedimentos en el funcionamiento, con una respuesta no característica o no esperada socialmente. La disfunción psicológica, está referida a una interrupción del funcionamiento cognoscitivo, emocional o conductual; la disfunción cognoscitiva se manifiesta si la persona

evidencia conducta psicótica, alucinaciones y perder el contacto con la realidad.

La asociación de la angustia con el trastorno expresa un componente importante para satisfacer el criterio; sin embargo, definir el trastorno solo por la angustia no es útil ni funcional, a pesar que este concepto contribuye a una definición satisfactoria. El siguiente criterio, por sí solo, no define un trastorno, pero el sustento de que la respuesta es típica o no esperada culturalmente es de gran importancia, lo que significa que desviarse de la norma sirve como definición.

Otro criterio es que la conducta es anormal cuando transgrede normas sociales.

Tomado de http://psicotendencias.blogspot.pe/2008/06/conducta-anormal.html.

¿Qué es normalidad y qué es anormalidad?

Muchos teóricos coinciden en que, al señalar una conducta como normal o anormal, debe considerarse algunos criterios teniendo como variables, a tener en cuenta, como la cultura y el contexto, la frecuencia, la intensidad y la duración.

Estos criterios permitirían definir un comportamiento anormal:

1. Rareza estadística: Buscando precisar, se recurre a la práctica objetiva de la medición, tomando puntuaciones extremas en alguna dimensión.
2. Interferencia con el funcionamiento normal: Vale decir limitar o entorpecer conductas que en el contexto con aceptadas, citamos el caso de la ludopatía, cuyos comportamientos limitan las relaciones familiares, laborales y demás ámbitos.
3. Angustia personal: Al ser conductas atípicas las que el sujeto no controla constituyen fuente de frustraciones causando angustia.
4. Desviación de normas sociales: Implica transgredir, desobedecer normas establecidas socialmente.

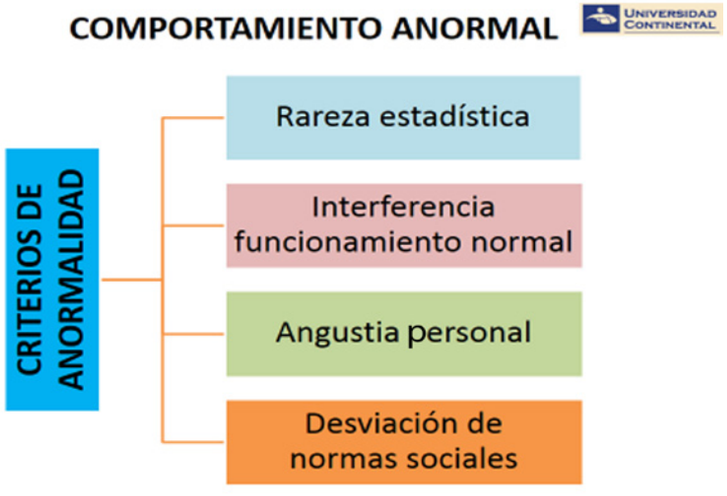


Gráfico 20: Criterios para determinar la "Normalidad"-"Anormalidad"

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

3.1. MODELOS EXPLICATIVOS DE LA CONDUCTA ANORMAL

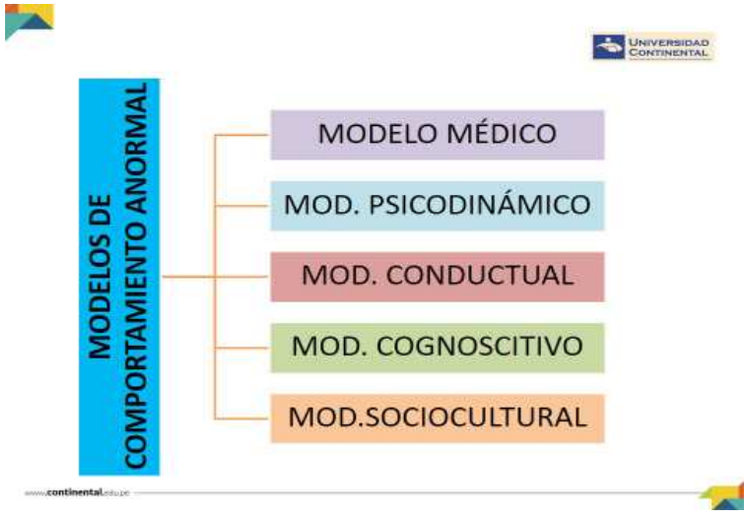


Gráfico 21: Modelos explicativos de la conducta anormal

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

- Para el modelo médico, la conducta anormal se debe a mal funcionamiento, tanto fisiológico como anatómico. Postula que la causa del comportamiento anormal se sitúa en disfunciones orgánicas.
- El modelo psicodinámico: Plantea como origen de la conducta desadaptada a conflictos inconscientes reprimidos relacionados con el sexo o con la agresividad.
- El modelo conductual, llamado también enfoque ambiental, señala que la conducta anormal es el conjunto de hábitos inadaptados, producto de la experiencia, adquiridos por reforzadores recibidos desde etapas tempranas de la vida.
- Modelo cognoscitivo: Al ser un modelo de procesamiento de la información plantea que las conductas desadaptadas son causadas por alteraciones de algún tipo de procesamiento de la información, por tanto, el pensamiento es clave en la inadaptación.
- Modelo socio cultural: La maladaptación está influida por el contexto histórico y cultural, atribuyendo al valor y a la cultura la responsabilidad de dicha maladaptación a través de una "construcción social".

4. MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE DESÓRDENES MENTALES: DSM-V:

La versión más reciente de un manual para el diagnóstico de los desórdenes psicológicos.

Los psicólogos utilizamos este manual que clasifica los trastornos psicológicos y proporciona descripciones claras de las categorías diagnósticas, sin explicar las patologías pues no tiene como objetivo proponer tratamientos psicoterapéuticos. Constituye una herramienta valiosa en nuestro quehacer profesional, la edición vigente es la quinta, DSM5, publicada el 18 de mayo de 2013.

Desórdenes de estado de ánimo

Son desórdenes psicológicos que implican cambios intensos y prolongados en el estado de ánimo. Se encuentra acá a la depresión entendida como una sintomatología conjunta: pérdida de energía, sensación de infelicidad profunda, experimentada de modo constante y permanente, cansancio, falta de apetito, pérdida de peso, di-

ficultades en la concentración y atención, dificultades para evocar recuerdos, sentimientos de minusvalía, de indefensión, pérdida de sueño.

La bipolaridad, evidenciada en cambios considerables y opuestos del estado de ánimo, se muestra oscilaciones considerables entre la depresión profunda y estados de manía.

Desórdenes de ansiedad
Ansiedad entendida como el incremento en la activación del sistema nervioso, usualmente acompañado por sentimientos generalizados de miedo, temor o aprehensión. Se incluyen las fobias, el desorden de ataque de pánico, considerado como un trastorno de ansiedad severo, caracterizado por activación fisiológica intensa no relacionada a un estímulo específico y el trastorno obsesivo compulsivo en el que un individuo es incapaz de dejar de pensar los mismos pensamientos o realizar conductas ritualistas.

Desórdenes somatoformes
Implican quejas físicas que no presentan causa médica conocida, más bien relacionados con factores psicológicos. Incluyen la Hipocondriasis, cuando la persona cree que tiene una enfermedad seria, a pesar de que los hallazgos médicos indican lo contrario. Se centra en enfermedades específicas y el trastorno conversivo, el que afecta funciones sensoriales y motoras que están bajo control voluntario. Evidencia síntomas dramáticos como una ceguera aparente, sordera, parálisis, convulsiones. Para la persona el síntoma es real pero no hay explicación médica obvia.

Desórdenes disociativos
Son perturbaciones del funcionamiento cognitivo, toman formas tales como la amnesia disociativa, que es una repentina inhabilidad para recordar información personal importante. Ocurre como respuesta a un trauma o estrés extremo, sin existir causa orgánica que lo origine. Incluye el desorden de identidad disociativa, en el que en una persona asoman dos o más personalidades separadas, las cuales se alternan.

Desórdenes de identidad de género y sexual
Incluyen a las parafilias, que se definen como la excitación sexual ante objetos y situaciones no consideradas sexuales por la mayoría de personas. El desorden de identidad de género implica la disconformidad entre el sexo anatómico y la identidad de género. La persona siente que el primero no va de acuerdo con su identidad de género. Se inicia en la niñez pudiendo cesar al término de la adolescencia, en algunos casos continua hacia el transexualismo.

Desórdenes de personalidad
Se presenta frecuentemente, muchas veces inadvertido, ccaracterizado por comportamientos disfuncionales de muchos años, inician en la niñez sin embargo se observan en la adolescencia. Incluye el trastorno de personalidad antisocial, cuando el sujeto muestra acciones engañosas, impulsivas e imprudentes que transgreden y violan las normas sociales. Una característica fundamental es que la persona no siente arrepentimiento alguno.

La esquizofrenia: Considerada dentro del grupo de las enfermedades psicóticas, la persona pierde contacto con su realidad, por tanto es incapaz de establecer la diferencia entre lo que es real e irreal. Su sintomatología es muy compleja, abarcando disfunción a nivel físico, cognitivo y psicosocial abarcando síntomas, tanto por déficit como por exceso, que irrumpen notablemente las relaciones con el entorno, impidiendo desarrollar una vida satisfactoria.

LECTURA SELECCIONADA Nº 2:

AVILES, G. (23 DE OCTUBRE DE 1997). ESTRÉS Y LOS DESÓRDENES PSICOSOMÁTICOS. LA PRENSA.

Las condiciones causadas, por lo menos en parte, por factores emocionales, son conocidas como desórdenes psicosomáticos. El término viene del Griego Psique, que significa <espíritu> o <alma> y <soma>, que significa <cuerpo> y se refiere al efecto de la salud de cuerpo y alma. Otros términos usados para describir los desórdenes psicosomáticos son desórdenes psicofisiológicos, enfermedades psicogenéticas y neurosis de los órganos. En los desórdenes psicosomáticos el repetido estrés emocional puede causar disfunción o daño estructural en los tejidos del cuerpo, órganos, y en los sistemas de los órganos al estimular crónicamente el sistema nervioso involuntario y las glándulas de secreción interna como los jugos gástricos. Este proceso es en contraste con los desórdenes causados por bacterias o una infección viral. Un dolor de cabeza, por ejemplo, puede venir de un catarro común o de tensión muscular causada por estrés. El dolor de cabeza producido por el catarro desaparece cuando se cure la infección, pero el dolor de cabeza producido por continuo estrés puede ser auto-perpetuado. El endurecimiento de los músculos del cuello, hombros, y en la espalda, aumentan el nivel de estrés en la persona, lo cual a su vez aumenta la tensión en los músculos, la cual aumenta el estrés creando un círculo vicioso. El dolor de cabeza por tensión crónica regularmente pasa hacia el dolor crónico de la espalda, que puede llegar a incapacitar a la persona.

El estrés y los desórdenes psicosomáticos

¿Qué se entiende por estrés?

El estrés es un estado de tensión, ansiedad y preocupación causada por situaciones donde tenemos poco o ningún control. Nos sucede a todos y afecta nuestro cuerpo y nuestras conductas.

El estrés va a la par con el constante cambio al cual estamos expuestos todos. Todos experimentamos momentos de tensión. Nuestra vida actual es bien compleja y el ritmo social que llevamos nos impone unas grandes demandas físicas, emocionales y espirituales. Esas demandas es lo que nos crea el llamado estrés. Manejar el estrés es importante no sólo en nuestra vida personal sino en lo profesional. De la manera como nosotros veamos esos eventos, así responderemos a los mismos. Nosotros no podemos eliminar esas tensiones de nuestra vida, la alternativa que tenemos es aprender a manejar este fenómeno llamado estrés. El estrés es generalmente el resultado de situaciones externas (un jefe exigente e irrazonable, una pelea inesperada con un niño a la hora de acostarse, una congestión de tránsito que le hizo llegar tarde a una reunión crucial), son eventos que sacan nuestras vidas de balance. Existen situaciones que nos hacen sentir ansiosos, muchas veces comenzamos a ver todas las cosas catastróficas que pueden ocurrir y nos empezamos a cuestionar nuestra habilidad para manejar dichas situaciones. Notamos cómo nuestra ansiedad aumenta casi hasta paralizarnos. Nuestro cuerpo responde como si nos enfrentáramos a una amenaza real. Sin embargo, nada ha ocurrido excepto en nuestra imaginación, que nos hace pensar que estas situaciones están interfiriendo con nuestra forma de actuar y reaccionar. Se ha encontrado que el estrés es el problema de salud más extendido en el mundo y esto se debe a la creciente complejidad de los trabajos, los continuos cambios en tecnología que afectan nuestra vida.

El estrés es la reacción física del cuerpo ante las presiones externas del individuo

Veamos esto más claramente: Uno está continuamente bombardeado por eventos del diario vivir, del orden general y personal. Nuestro organismo, en apariencia, no reacciona a estos estresores, pero en un análisis más detallado y profundo, estos estresores producen cambios en nuestro organismo, por un fenómeno de represión. La reacción del <fight or flight> es un impulso primitivo del ser humano para defenderse, ya sea para correr o pelear. Esta reacción

continúa presente hoy en día en los seres humanos, pero por el sistema de vida de poca actividad física, sufrimos sus efectos en forma lenta y progresiva. El cuerpo se carga pero no se descarga, por lo tanto se queda con una energía que no ha utilizado. Este fenómeno fisiológico de pelear o correr puede ocurrir varias veces en el día, en forma acumulativa. Este fenómeno fue descubierto por el Dr. Walter Cannon, fisiólogo de la Universidad de Harvard. Si una persona está expuesta a situaciones crónicas de estrés, su organismo puede pasar a una etapa de fatiga crónica y severa produciéndose la enfermedad, a corto o largo plazo.

Desórdenes psicosomáticos

La teoría de los desórdenes psicosomáticos fue propuesta en la década de los años 60 por el Dr. Franz Alexander y sus colegas en el <<Chicago Institute for Psychoanalysis>>. Ellos sugieren que específicos rasgos de la personalidad y específicas situaciones conflictivas dan lugar a los desórdenes psicosomáticos. Por ejemplo, el asma se creía ser el resultado de conflictos entre la necesidad y la dependencia. Si la condición persiste por varios años, puede resultar en daño permanente al sistema respiratorio. En pacientes con úlcera péptica, se establece la ecuación de necesidad de amor con la necesidad de alimento, parecido a los niños en que asocian el amor y el alimento. Como resultado, el sistema digestivo segrega continuamente enzimas que eventualmente dañan las paredes del estómago.

Algunos científicos creen que la teoría del Dr. Alexander es muy rígida, pero sí hay acuerdo en la teoría con relación a la causa de los desórdenes psicosomáticos. Aunque muchas personas desarrollan estos desórdenes durante períodos de mucho estrés en sus vidas, nadie sabe por qué algunos son afectados por unos males y otras personas por otros. Algunos investigadores han tratado de determinar si las personas que desarrollan los mismos males comparten los mismos rasgos de personalidad. Una teoría sostiene que un trauma emocional particular, especialmente aquellos que ocurren durante la niñez, producen enfermedades en la adultez.

Por otro lado, investigadores han podido identificar dos tipos de estrés emocional que contribuyen al desarrollo de los desórdenes psicosomáticos. Estrés que se origina en la niñez puede permanecer subyacente en el inconsciente, como asuntos inconclusos que afectan adversamente nuestro cuerpo físicamente. Por ejemplo, niños que han sido castigados físicamente por sus padres cuando muestran coraje crecen reprimiendo sus emociones. Como resultado, pueden desarrollar dolores crónicos de estómago, o fuertes dolores de cabeza. El segundo tipo de estrés emocional surge de situaciones en la vida tales como la muerte de un ser querido, divorcio, pérdida del trabajo, o enfermedades. Aunque este tipo de estrés puede ser de corta duración, puede dejar daño físico permanente.

La reacción del cuerpo al estrés puede resultar en diferentes enfermedades: alta presión, úlceras pépticas, asma bronquial, migraña, insomnio, y alergias con origen desconocido por el paciente entre otras manifestaciones físicas del estrés. Como en el caso de los desórdenes psicosomáticos, los pacientes no están al tanto de los conflictos emocionales subyacentes en su condición. Este hecho puede hacer más difícil para el médico diagnosticar la causa de la enfermedad del paciente. Un paciente hipertenso, por ejemplo, puede no estar consciente de que reprime su coraje y creer que él es cooperador tranquilo. Aunque los desórdenes psicosomáticos empiezan en la mente, los síntomas físicos son reales y pueden amenazar la salud al extremo de ser en ocasiones mortales. Estos desórdenes son tratados primero a través de la medicina tradicional. Los fármacos pueden usarse para bajar la presión de la sangre, reducir la producción de enzimas del sistema digestivo, y relajar las vías respiratorias.

La psicoterapia es usada para ayudar a los pacientes a expresar sus emociones de una manera más efectiva y para resolver conflictos emocionales que arrastramos por largo tiempo, son estos los asuntos inconclusos de las etapas desarrollativas por las que pasamos todos los seres humanos desde el momento de nacer. La dinámica de terapia grupal y consejería individual prepara a las personas para responder de manera efectiva a los eventos estresores de la vida.

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 2

Diferencia los trastornos psicológicos, elaborando un cuadro comparativo.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Personalidad".
2. Analiza la lectura seleccionada para el tema: "Estrés y los desórdenes psicosomáticos".
3. Revisa bibliografía referida al tema, consultando páginas web, de reconocida procedencia.
4. Sobre la base de los contenidos desarrollados y la información revisada, elabora un cuadro comparativo de los trastornos psicológicos.

TEMA N° 3:

SEXO Y GÉNERO

¿Qué es ser un hombre? ¿Qué es ser una mujer? Jan Morris, el famoso escritor de viajes, fue un hombre. Como James Morris, fue parte de la expedición británica que, dirigida por sir Edmund Hillary, alcanzó la cima del Everest. De hecho, era un hombre bastante "varonil" -fue piloto de carreras y practicaba muchos deportes- pero siempre había sentido que era una mujer en un cuerpo de hombre. De modo que se sometió a una operación de cambio de sexo y, desde entonces, ha vivido como una mujer (Giddens, 2000).

1. SEXO, GÉNERO Y BIOLOGÍA

La palabra "sexo", tal como se usa en el lenguaje cotidiano, es ambigua, pues se refiere, tanto a una categoría de personas como a actos que la gente realiza, como en la expresión "practicar el sexo". Para ser más claros, debemos distinguir entre el sexo que se refiere a las diferencias biológicas o anatómicas entre la mujer y el hombre, y la actividad sexual. Es preciso hacer otra distinción fundamental entre **sexo y género.** Mientras que sexo hace relación a las diferencias físicas, género alude a las de tipo psicológico, social y cultural entre hombres y mujeres. La distinción entre sexo y género es fundamental, ya que muchas diferencias entre varones y hembras no tienen un origen biológico (Giddens, 2000).

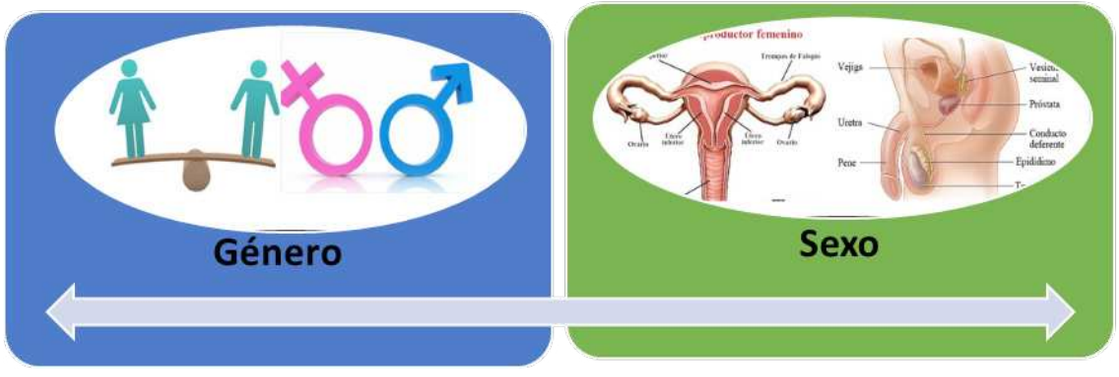


Figura 19: Diferencias entre los términos género y sexo

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

2. DIFERENCIAS DE GÉNERO: LA NATURALEZA FRENTE A LA EDUCACIÓN

¿Hasta qué punto las diferencias en el comportamiento de mujeres y hombres son producto del sexo más que del género? En otras palabras, ¿en qué medida se deben a diferencias biológicas? Algunos autores sostienen que existen diferencias de comportamiento innatas entre las mujeres y los hombres, que aparecen, de una u otra forma, en todas las culturas y que los hallazgos de la sociobiología apuntan claramente en esta dirección. Por ejemplo, suelen llamar la atención sobre el hecho de que en casi todas las culturas los hombres, y no las mujeres, toman parte en la caza y en la guerra. Sin duda, señalan, ¿ello demuestra que los hombres poseen tendencias de base biológica hacia la agresión de las que carecen las mujeres?

A otros autores no les convence este argumento y afirman que el grado de agresividad de los varones varía considerablemente de una cultura a otra, al igual que el nivel de pasividad y dulzura que se espera de las mujeres (Elshtain, 1987). Añaden, además, que el hecho de que un rasgo sea prácticamente universal, no implica que su

origen sea biológico; pueden existir factores culturales generales que lo produzcan. Por ejemplo, en casi todas las culturas la mayoría de las mujeres pasan una parte considerable de su vida al cuidado de los hijos y no les resultaría fácil participar en la caza o en la guerra. Según este punto de vista, las diferencias en el comportamiento de hombres y mujeres se desarrollan principalmente mediante el aprendizaje social de las identidades femenina y, masculina, de la feminidad y de la masculinidad (Giddens, 2000).

3. LA INVESTIGACIÓN CON SERES HUMANOS

En lo que respecta a los seres humanos, la fuente de información básica es la experiencia de los gemelos idénticos, que proceden del mismo huevo-son univitelinos- y tienen exactamente la misma composición genética.

Una vez se dio el caso de que uno de los componentes de un par de estos gemelos sufrió heridas graves al ser circuncidado y se decidió reconstruir sus genitales como si fueran femeninos. Posteriormente, se le educó como a una niña. A los seis años, cada uno de los gemelos presentaba los típicos rasgos masculinos o femeninos habituales en la cultura occidental. A la niña le gustaba jugar con otras niñas, ayudaba en la casa y quería casarse cuando se hiciera mayor. El niño prefería la compañía de otros niños, sus juguetes favoritos eran los coches y los camiones y quería ser bombero o policía.

Durante algún tiempo, se consideró que este caso demostraba de forma concluyente la arrolladora influencia del aprendizaje social en las diferencias de género. Sin embargo, cuando la niña era ya una adolescente fue entrevistada en un programa de televisión y la entrevista demostró que se sentía un tanto incómoda con su identidad sexual y que incluso pensaba que, después de todo, quizá fuera "realmente" un chico.

Para entonces, ya estaba al corriente de lo inusual de su situación y puede que esta revelación fuera responsable de esta percepción alterada de sí misma. Este caso no refuta la posibilidad de que haya influencias biológicas en las diferencias de comportamiento que se observan entre hombres y mujeres. Aunque, si éstas existen, su origen fisiológico no ha sido aún identificado. El asunto sigue despertando polémica pero muchos estarían de acuerdo con la conclusión del genetista Richard Lewontin:

El hecho de que una persona se autodefina, en principio, como hombre o como mujer, con la multitud de actitudes, ideas y deseos que acompañan a esa identificación, depende de la etiqueta que se le haya adjudicado a esa persona cuando era pequeña. Si los acontecimientos siguen un curso normal, esas etiquetas se corresponden con diferencias biológicas en cuanto a los cromosomas, hormonas y morfología. De esta manera, dichas diferencias se convierten en un signo y no en la causa de los diferentes roles sociales (Giddens, 2000).

4. LA SOCIALIZACIÓN EN EL GÉNERO

Aunque los datos biológicos contribuyen con nuestra comprensión del origen de las diferencias de género, también se puede seguir otro camino, que es el estudio de la socialización en el género: el aprendizaje de los roles de género mediante factores sociales como la familia y los medios de comunicación.

5. REACCIONES DE LOS PADRES Y ADULTOS

Se han realizado numerosos estudios para determinar, en qué medida, las diferencias de género proceden de las influencias sociales. Los estudios sobre la interacción entre la madre y el bebé muestran diferencias de trato respecto a niños y niñas, aunque los padres piensen que sus reacciones son las mismas. A los adultos que se les pide que describan la personalidad de un bebé, lo hacen de diferente manera, dependiendo de si creen que el bebé es un niño o una niña.

En un experimento ya clásico se observó a cinco madres jóvenes interactuando con una niña de seis meses llamada Beth. Le solían sonreír continuamente y le daban muñecas para que jugara. Decían que era muy "dulce" y que tenía un "llanto suave". La reacción de un segundo grupo de madres con un niño de la misma edad llamado Adam fue notablemente diferente. Le solían ofrecer un tren u otro "juguete masculino" para que se entretuviera. Beth y Adam eran de hecho el mismo bebé, vestido de diferente manera (Giddens, 2000).

6. EL APRENDIZAJE DEL GÉNERO

Casi con seguridad, el aprendizaje del género por parte de los niños es inconsciente. Antes de que el niño o niña pueda etiquetarse a sí mismo como de un género o del otro, recibe una serie de claves preverbales. Por ejemplo, los adultos varones y hembras suelen tratar a los bebés de distinto modo. Los cosméticos que usan las mujeres contienen aromas diferentes de los que los niños aprenderán a asociar con los varones.

Las diferencias sistemáticas en el vestir, el corte de pelo, etc., proporcionan a los niños claves visuales en su proceso de aprendizaje y alrededor de los dos años de edad ya tienen un conocimiento parcial de lo que significa el género.

Figura 20: prendizaje y construcción de género

Fuente: https://goo.gl/ocOi41

Saben si son niños o niñas y, en general, pueden clasificar correctamente a los demás. Sin embargo, hasta los cinco o seis años no saben que el género de una persona no cambia, que todos tienen género y que las diferencias entre el sexo de las niñas y los niños tienen una base anatómica.

Los juguetes, los libros ilustrados y los programas de televisión, con los que los niños pequeños entran en contacto, tienden a destacar la diferencia entre los atributos femeninos y los masculinos. Las jugueterías y los catálogos de venta de juguetes por correo clasifican normalmente sus productos en función del género. Incluso los juguetes que parecen neutrales en este sentido no lo son en la práctica. Por ejemplo, los gatitos y conejitos de juguete se recomiendan para las niñas, mientras que los leones y los tigres se consideran más apropiados para los niños.

Vanda Lucia Zammuner estudió los juguetes que preferían los niños entre siete y diez años en Italia y Holanda (Zammuner, 1987). Se analizaron las actitudes de los niños hacia distintos tipos de juguetes; se incluían los estereotipos de juguetes masculinos y femeninos, y otros que no parecían ser propios de ningún género en particular. Se pidió a los niños y a sus padres que dijesen cuáles eran los juguetes apropiados para niños y cuáles para niñas. Hubo bastante acuerdo entre los adultos y los niños. Como media, más niños italianos eligieron juguetes propios de uno de los sexos que los holandeses; un resultado que se ajustaba a las expectativas, ya que la cultura italiana suele tener una idea del género más tradicional que la holandesa. Al igual que en otros estudios, las niñas de ambas sociedades elegían con frecuencia juguetes neutrales en cuanto al género o juguetes de niños, pero pocos varones querían jugar con juguetes de niñas (Giddens, 2000).

7. CUENTOS Y TELEVISIÓN

Hace veinticinco años, Lenore Weitzman y sus colaboradores realizaron un estudio de los roles de género en

algunos de los libros infantiles más utilizados por niños de preescolar y se dieron cuenta de que existían claras diferencias en los roles de género (Weitzman y otros, 1972). En las historias e ilustraciones había más varones que mujeres, en una relación de 11 a 1, y si se incluían los animales cuyo género estaba definido, la relación era de 95 a 1. También diferían las actividades de uno y otro sexo. Los varones tenían aventuras y participaban en actividades al aire libre que exigían independencia y fortaleza. Cuando aparecían mujeres, se las representaba como seres pasivos que solían limitarse a actividades caseras. Las chicas cocinaban y limpiaban para los chicos o aguardaban su regreso.

Prácticamente, lo mismo les sucedía a los adultos de los libros de cuentos. Las mujeres que no eran esposas o madres eran criaturas imaginarias, como brujas o hadas madrinas. No había ni una sola mujer en los libros analizados que trabajara fuera de casa. Por el contrario, a los hombres se les retrataba como guerreros, policías, jueces, reyes, etc.

Las investigaciones más recientes indican que las cosas han cambiado en alguna medida, pero la mayor parte de la literatura infantil permanece básicamente igual (Davies, 1991). Los cuentos de hadas, por ejemplo, plasman actitudes profundamente tradicionales hacia el género y hacia la clase de fines y ambiciones que se esperan de las chicas y de los chicos. "Algún día llegará mi príncipe azul": en las versiones de los cuentos de hadas de hace siglos esto significaba que una chica de una familia pobre soñaba con la riqueza y la fortuna. Hoy día, su significado está más íntimamente ligado a los ideales del amor romántico. Algunas feministas han reescrito algunos de los cuentos de hadas más célebres, dándoles la vuelta.

Aunque existen honrosas excepciones, los análisis de programas de televisión dirigidos a la infancia se corresponden con las conclusiones a las que se ha llegado al analizar la literatura infantil. Los estudios de los dibujos animados de más éxito demuestran que, prácticamente, todos los protagonistas son masculinos y que ellos dominan los papeles más activos. Imágenes similares pueden encontrarse en los anuncios que se intercalan en estos programas (Giddens, 2000).

8. DIFICULTADES DE LA EDUCACIÓN NO SEXISTA

June Statham estudió las experiencias de un grupo de padres decididos a no dar una educación sexista. La investigación incluía a treinta adultos de dieciocho familias, con niños de edades comprendidas entre los seis meses y los doce años. Los padres eran de clase media y la mayoría tenían trabajos académicos como maestros o profesores. Statham encontró que, la mayor parte de ellos, no sólo trataban de modificar los roles sexuales tradicionales, intentando que las niñas se parecieran más a los niños, sino que buscaban una nuevas combinaciones de lo femenino y lo masculino. Querían que los chicos fueran más sensibles a los sentimientos de los demás y más capaces de expresar cariño, mientras que animaban a las niñas a que no perdieran oportunidades de aprender y de progresar en la vida. A todos los padres, les parecía difícil luchar contra las pautas de aprendizaje del género existentes. Tuvieron un cierto éxito en su intento, de que los niños se entretuvieran con juguetes que no fueran marcadamente sexistas, pero incluso esto resultó más difícil de lo que muchos habían esperado.

Una madre le comentaba al investigador:

Si entras en una juguetería, está llena de productos bélicos para los niños y de juguetes domésticos para las niñas, y esto resume la sociedad tal y como es. Así se está socializando a los varones: resulta aceptable que se les enseñe a matar y a hacer daño, y creo que esto es terrible, me repugna. Intento no entrar en las jugueterías porque me pone de mal humor.

En la práctica, todos los niños y niñas tenían juguetes sexistas que utilizaban y que les habían regalado sus parientes. Ahora hay libros de cuentos con niñas fuertes e independientes que son las protagonistas, pero hay pocos que muestren a los niños en roles no tradicionales. La madre de un niño de cinco años decía lo siguiente de la reacción de su hijo cuando cambió los sexos de los personajes de una historia que le estaba leyendo:

Se enfadó un poco cuando, al leerle un libro que representaba a un niño y a una niña en roles tradicionales, cambié todos los él por ella y los ella por él. Cuando empecé a hacerlo, me dijo: "A ti no te gustan los niños, sólo te gustan las niñas". Le tuve que explicar que eso no era cierto y que lo que ocurría era que había muy poco escrito sobre las niñas.

Es evidente que la socialización en el género es muy profunda y que cuestionarla puede resultar perturbador. Una vez que "se asigna" un género, la sociedad espera que los individuos se comporten como "mujeres" o como "hombres". Estas expectativas se consuman y reproducen en las prácticas de la vida cotidiana. (Giddens, 2000)

9. LA PRÁCTICA DE GÉNERO

Nuestra concepción de la identidad de género, así como nuestras actitudes y las inclinaciones sexuales que conllevan, se configuran tan pronto que cuando somos adultos solemos pensar que siempre han sido así. Sin embargo, el género es algo más que aprender a comportarse como una chica o un chico. Vivimos con este tipo de diferencias todos los días. En otras palabras, no sólo existe el género sino que todos, como indican algunos sociólogos, "practicamos el género" en nuestras interacciones.

Por ejemplo, Jan Morris tuvo que aprender cómo practicar el género cuando se dio cuenta de lo diferente que era el comportamiento que se esperaba de ella en un restaurante, una vez que ya no era un hombre. Morris afirma que "no hay ningún aspecto de la existencia" que no esté determinado por el género. Sin embargo, ella no se dio cuenta de esto hasta que no cambió de sexo. Nuestra manera de practicar el género, adopta formas tan sutiles y éstas se encuentran tan imbricadas con nuestra vida que no las percibimos hasta que nos faltan o hasta que cambian radicalmente. El hecho de que el género se vaya aprendiendo continuamente pone de manifiesto la importancia del concepto de reproducción social. En el curso de un día, reproducimos socialmente -hacemos y renovamos- el género en miles de acciones menores. Este mismo proceso nos ayuda a comprender el género como institución social que se crea y recrea en nuestra interacción con los demás. Como veremos en capítulos posteriores, las diferencias de género también constituyen una parte importante de otras instituciones sociales, como son la familia, la religión, el trabajo o la clase (Giddens, 2000).

Identidad de género y sexualidad: dos teorías sobre el aprendizaje del género:

a) *La teoría freudiana*

Quizá la teoría más influyente -y polémica- acerca de la aparición de la identidad de género sea la de Sigmund Freud, para quien el aprendizaje de las diferencias de este tipo en los bebés y en los niños pequeños se centra en si tienen o no pene. "Tengo pene" equivale a "soy un chico", mientras que "soy una chica" equivale a "no tengo pene". Freud aclara en este punto que no son sólo las diferencias anatómicas lo importante, sino que la presencia o ausencia del pene es símbolo de masculinidad y de feminidad.

La teoría freudíana dice que alrededor de los cuatro o cinco años el chico se siente amenazado por la disciplina y la autonomía que le exige su padre y se imagina que éste desea cortarle el pene. En parte, conscientemente, pero sobre todo de forma inconsciente, el niño reconoce en el padre a un rival con el que compite por el afecto de la madre. Al reprimir los sentimientos eróticos hacia su madre y aceptar al padre como un ser superior, el niño se identifica con él y se hace consciente de su identidad masculina. Renuncia al amor por su madre porque siente un miedo inconsciente a ser castrado por el padre. Por el contrario, las niñas supuestamente sufren de "envidia del pene" porque carecen del órgano visible que caracteriza a los niños. La madre se devalúa a los ojos de la niña porque también ella carece de pene y es incapaz de proporcionarle uno. Cuando la niña se identifica con la madre, acepta la actitud sumisa que supone reconocer que solo se es la "segunda".

Una vez que se termina esta fase, el niño o la niña ha aprendido a reprimir sus sentimientos eróticos. Según Freud, el período que va desde los cinco años aproximadamente hasta la pubertad es un período de latencia,

ya que las actividades sexuales se suspenden hasta que los cambios biológicos que se producen en la pubertad reactivan los deseos eróticos de un modo directo. El período de latencia, que cubre los primeros años de escuela y los intermedios, es la época en la que los grupos de compañeros del mismo sexo son de gran importancia en la vida del niño o de la niña.

Se han planteado objeciones importantes a las ideas de Freud, especialmente desde el feminismo, pero también por otros muchos autores. En primer lugar, Freud parece establecer un vínculo demasiado directo entre identidad de género y conciencia genital; es seguro que muchos otros factores más sutiles también han de tenerse en cuenta. En segundo lugar, la teoría parece apoyarse en la idea de que el pene es superior a la vagina, que se considera como la mera carencia del órgano masculino. Pero ¿por qué no habría de pensarse que los genitales femeninos son superiores a los del varón? En tercer lugar, para Freud el padre es el principal agente disciplinario, mientras que en muchas culturas la madre representa un papel más importante en este sentido. Finalmente, Freud cree que el aprendizaje del género se concentra alrededor de los cuatro o cinco años. La mayoría de los autores posteriores han destacado la importancia de un aprendizaje anterior que comienza cuando se es un bebé (Giddens, 2000).

b) La teoría Chodorow

Aunque muchos autores han utilizado el enfoque freudiano para estudiar el desarrollo del género, con frecuencia lo han modificado en muchos aspectos. La socióloga Nancy Chodorow es un ejemplo (1978, 1988). Esta autora señala que el aprendizaje para sentirse varón o hembra se deriva del apego que siente el niño por sus padres desde una edad muy temprana. Hace más hincapié que Freud en la importancia de la madre, en vez de en la del padre. El niño tiende a sentirse vinculado emocionalmente a la madre, ya que ella suele ser la influencia dominante al principio de su vida. Este apego tiene que romperse en algún momento para lograr un sentido del yo independiente; se exige entonces del niño que dependa menos de su madre.

Chodorow señala que el proceso de ruptura tiene lugar de diferente manera para los chicos que para las chicas. Ellas siguen estando cerca de su madre y pueden, por ejemplo, continuar abrazándola y besándola, e imitarla. Al no producirse una ruptura radical con la madre, la niña, y más tarde la mujer adulta, tiene un sentido del yo más vinculado a los demás.

Es más probable que su identidad se mezcle con la de otros o que dependa más de la de ellos, esto ocurre primero con su madre y después con un hombre. Para Chorodow, esta es la razón por la que la sensibilidad y la compasión emocional tienden a producirse en la mujer.

Los chicos definen su yo mediante un rechazo más radical de su apego original a la madre, forjándose su idea de la masculinidad a partir de lo que no es femenino. Tienen que aprender a no ser "afeminados" o niños "enmadrados". El resultado es que a los chicos les falta cierta habilidad para relacionarse íntimamente con los demás y desarrollan formas más analíticas de contemplar el mundo. Su posición ante la vida es más activa, haciendo hincapié en conseguir cosas; sin embargo, han reprimido la capacidad de comprender sus propios sentimientos y los de los demás.

Hasta cierto punto, Chodorow da la vuelta a Freud. La masculinidad, no la feminidad, se define como una pérdida, que es la ruptura del estrecho vínculo de continuidad con la madre. La identidad masculina se configura, a través de la separación; de este modo, los hombres, en su vida posterior y de un modo inconsciente, sienten que su identidad corre peligro si establecen relaciones emocionales estrechas con los demás. Por el contrario, para las mujeres la ausencia de una relación de este tipo con otra persona supone una amenaza para su autoestima. Estas pautas pasan de una generación a otra, debido al papel primordial que ellas tienen cuando comienza la socialización de los niños. Las mujeres se expresan, y se definen a sí mismas, principalmente en función de las relaciones. Los hombres han reprimido estas necesidades y la postura que adoptan ante el mundo es más manipuladora.

La obra de Chodorow ha recibido distintas críticas. Janet Sayers, por ejemplo, ha indicado que Chodorow no explica la lucha de las mujeres, especialmente la actual, por ser seres autónomos e independientes (Sayers, 1986). Las mujeres (y los hombres), señala Sayers, tienen una estructura psicológica más compleja de lo que la teoría de Chodorow sugiere. La feminidad puede ocultar sentimientos de agresividad o de afirmación, que se revelan sólo

de un modo oblicuo o en ciertos contextos.

(Brennan, 1988). También se ha criticado la concepción de la familia en Chodorow, que se basa en un modelo de clase media blanco. ¿Qué ocurre, por ejemplo, en los hogares monoparentales o en aquellas familias en las que a los niños los cuida más de un adulto? Estas críticas no socavan completamente las ideas de Chodorow, que

siguen siendo importantes. Explican muchas cosas sobre la naturaleza de la feminidad y ayudan a comprender el origen de lo que se ha denominado inexpresividad masculina, es decir, la dificultad que tienen los hombres para manifestar sus sentimientos a los demás.

10. FEMINICIDIO

Son todos aquellos homicidios de mujeres en condiciones de discriminación y violencia basados en género". Son crímenes que tiene un patrón común: el intento de los agresores de dominar, poseer y controlar a las mujeres. Son la expresión más extrema de la violencia hacia las mujeres.

a) Feminicidio íntimo

Se presenta en aquellos casos en los que la víctima tenía o ha tenido una relación de pareja con el homicida que ni se limita a las relaciones en las que existía un vínculo matrimonial, sino que se extiende a los convivientes, novios enamorados y parejas sentimentales. En el feminicidio íntimo también se incluyen los casos de muerte de mujeres a manos de un miembro de la familia como padre, padrastro, hermano o primo etc.

b) Feminicidio no íntimo

Ocurre cuando el homicida no tenía una relación de pareja o familiar con la víctima. En esta categoría, se incluye la muerte perpetrada por un cliente (tratándose de trabajadoras sexuales), por amigos, vecinos o por desconocidos cuando se ataca sexualmente a la víctima antes de matarla, así como la muerte de mujeres ocurrida en el contexto de trata de personas.

c) Feminicidio por conexión

Se da en aquello casos en los que las mujeres fueron muertas en la línea de fuego de un hombre que pretendía matar o herir a otra mujer. Por lo general, se trata de mujeres parientes (por ejemplo hija, madre o hermana) que intentaron intervenir para evitar el homicidio o la agresión o que simplemente se encontraban en el lugar de los hechos.

Gráfico 22: Feminicidio

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

11. VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia de género tiene que ver con "la violencia que se ejerce hacia las mujeres por el hecho de serlo", e incluye tanto malos tratos de la pareja, como agresiones físicas o sexuales de extraños, mutilación genital, infanticidios femeninos, etc**.**

Es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado de un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada ("Artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Naciones Unidas, 1994).

También, podemos ampliar la definición de violencia de género: Abarca todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia.

Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física.

La literatura revisada señala que el fenómeno de violencia contra la mujer en el hogar cobra una importante relevancia, como factor determinante, de la presencia de violencia infantil en el hogar. Se ha encontrado que en países como China, Colombia, Egipto, India, México, Filipinas y Sudáfrica existe una clara relación entre la violencia ejercida por la pareja íntima (VPI) y la violencia infantil.

Por otra parte, los niños que son "solo" testigos de la violencia doméstica contra sus madres, no deben ser consideradas víctimas secundarias de la VPI, pues el ser testigos implica que los daños a nivel psicológico son similares a los infligidos a la madre.

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 3

Identifica los patrones de construcción social de la sexualidad masculina y femenina, a través del método de casos.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Sexo y género: Biología del sexo. Género: semejanzas y diferencias".
2. Plantea preguntas sobre los temas o contenidos desarrollados en la unidad, que no se han comprendido con claridad.
3. Realiza planteamientos, sobre formas de aprender y desarrollar tu formación profesional.
4. Analiza el vídeo seleccionado para el tema: "Identidad de género, Orientación sexual, sexo biológico y expresión de género". Ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=np0LrSUfF5M
5. Revisa bibliografía referida al tema, consultando páginas web, de reconocida procedencia.
6. Sobre la base de los contenidos desarrollados y la información revisada, selecciona dos casos cotidianos e identifica la construccioón social de la la sexualidad masculina y femenina: estereotipos, sexo, género.
7. Envía tu trabajo al Aula virtual puntualmente.

TEMA N° 4:

PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD: ESTRÉS, ESTILO DE VIDA Y AFRONTAMIENTO

1. PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Existen varios factores que contribuyeron al interés de los psicólogos por una aproximación teórica y clínica más comprensiva de la salud que el tradicional modelo médico de enfermedad, en concreto, entre ellos: 1) El cambio en la prevalencia de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas; 2) El costo elevado de los cuidados de salud; y, 3) Un mayor énfasis en la calidad de vida. Así, se planteó un modelo alternativo al biomédico, el modelo biopsicosocial, que apoyó su alternativa en argumentos sólidos, aunque no describió con detalle el mismo.

Se hipotetizó la importancia de considerar los factores psicológicos, sociales y culturales junto a los biológicos como determinantes de la enfermedad y su tratamiento. Oblitas (2007). Por tales razones, un número de disciplinas de la psicología (clínica, social, experimental, fisiológica, etcétera), con un interés común en cuestiones relacionadas con la salud, se reunió en 1978 para formar la división de la psicología de la salud de la American Psychological Association (APA), naciendo así formal, institucional y profesionalmente la psicología de la salud.

Definir la salud es difícil, como la mayor parte de los conceptos generales como paz, justicia y libertad, el de la salud presenta enormes dificultades en cuanto a su definición. Una de las definiciones de salud más extendida en nuestra sociedad es que "la salud es la ausencia de enfermedad". En 1974, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone una definición de salud en la que se contemplan tres dimensiones: "La salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades". El problema de dicha definición radica en explicar qué es el bienestar de un individuo.

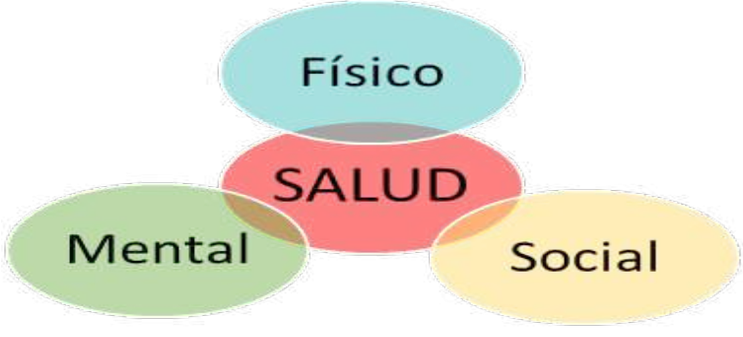


Gráfico 23: Dimensiones de la Salud

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

La psicología de la salud podría ser definida como "la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar", Oblitas, (2006).

2. ESTRÉS

Estrés y salud es un marco teórico englobador de estudio e investigación, que sirve para unir una línea de trabajo diversa en torno a la salud. Desde que Selye formulara su modelo en los años treinta, el constructo de estrés ha servido como paradigma científico para unificar y dar estructura a estudios muy variados acerca de factores que dañan a la salud. No obstante, el marco de trabajo aquí utilizado es más amplio, pues se incluyen en el estudio los factores que favorecen y desarrollan positivamente la salud. Probablemente, el elemento más distintivo del equipo de trabajo formado sea el enfoque procesual y transaccional del estrés.

Una primera línea de trabajo es estrictamente el modelo de estrés, como respuesta propuesto por la línea de trabajo iniciado por Cannon y continuada por Selye, que se centra en las respuestas psicofisiológicas del estrés. La acción del estrés, sobre la salud, es difícilmente comprensible sin atender a los indicadores psicofisiológicos y neuroendocrinos de la respuesta de estrés. El modelo se amplía con la inclusión del estudio de los trastornos psicofisiológicos y de las enfermedades y problemas de salud relacionados con el estrés. Un enfoque reciente ha sido la inclusión de los aspectos emocionales como parte integral de la respuesta de estrés.

El estudio de los factores de estrés, personales y contextuales, tiene una plaza importante en los estudios del grupo. La investigación sobre acontecimientos estresantes, incidentes críticos ha dado lugar a diferentes estudios y publicaciones. En este contexto se ha desarrollado una línea de investigación sobre el estrés traumático secundario. El estrés laboral, con sus diferentes modelos, ha tenido una clara relevancia en los estudios del equipo desarrollando una amplia línea de investigación y reflexión. Las investigaciones sobre desgaste profesional o Burnout, acoso psicológico y acoso sexual han sido un elemento de referencia del grupo.

Estrés, salud y género se constituye en otra línea de trabajo a través de la cual se intenta contemplar tanto los aspectos de género en la salud desde una perspectiva biopiscosocial (vgr. el estudio del cáncer de mama), como en el análisis de aquellas situaciones estresantes en donde el género se constituye como elemento primordial. Así, algunos de los temas de salud laboral se centran en el acoso que sufren las mujeres en el trabajo, o se analizan las dificultades relacionadas con la conciliación familia-trabajo y sus repercusiones. Por otra parte, el equipo ha intentado abarcar una temática que gira en torno a la violencia de género como situación estresante y sus repercusiones en el campo de la salud.

Gráfico 24: Cognición y estrés

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Si los aspectos anteriores, respuestas y estresores, marcan e indican el estudio de los aspectos procesuales

del estrés, la investigación sobre las variables procesuales de personalidad marca el enfoque transaccional del estudio. El enfoque elegido ha sido la inclusión de variables positivas de personalidad que inciden y modulan los procesos de estrés. El estudio de la personalidad resistente, coherente, optimista, emocionalmente competente y autorregulada tiene una extensión relevante en las preocupaciones del equipo. El proceso de estrés y sus relaciones con la salud es siempre diferencial y la clave de la diversidad se ha puesto en la organización de la personalidad, considerada no como un perfil estático de rasgos sino, como un proceso interactivo y contextual.

3. COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

Los estilos de vida saludables implican conocer aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos.

Gráfico 25: Conductas saludables

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Se entiende por conductas saludables aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. En la actualidad, se conoce un número importante de comportamientos relacionados con la salud, apresados a través de la investigación epidemiológica. A continuación exponemos algunos de los más importantes (Oblitas, 2004, 2006, 2007).

3.1. PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO

Realizar una actividad física de modo regular (ejemplo, dar largos paseos) es el vehículo más adecuado para prevenir el comienzo de las principales patologías físicas y psicológicas que afectan a la sociedad desarrollada. También es útil para atenuar el grado de severidad cuando el sujeto ya presenta la enfermedad. Una actividad física moderada, realizada regularmente, repercute beneficiosamente en la salud. Los principales beneficios del ejercicio sobre la salud tienen que ver con la prevención de los problemas cardiovasculares. Las personas que realizan asiduamente ejercicio físico corren menos riesgo de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria. También ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo de los carbohidratos y de los lípidos.

También aporta beneficios psicológicos, pues se ha visto que la realización de una actividad física regular reporta beneficios considerables a la persona. En primer lugar, una actividad física enérgica practicada regularmente reduce los sentimientos de estrés y ansiedad. El ejercicio y la buena forma física pueden proteger a la gente de los efectos perjudiciales del estrés sobre la salud.

Varias investigaciones han mostrado, una fuerte evidencia, que la realización de ejercicio o gozar de buena salud contribuye a la estabilidad emocional, fruto de la reducción de la ansiedad, la depresión y la tensión. En segundo lugar, aquellos individuos que siguen programas para estar en forma informaron que mejoraron en sus actitudes y actividad laboral. En tercer lugar, la participación en una actividad física regular contribuye a la mejora del autoconcepto del sujeto, porque las personas que realizan ejercicio mantienen más fácilmente el peso adecuado, presentan un aspecto más atractivo y se suelen implicar de modo exitoso en distintos deportes y actividades físicas.

3.2. NUTRICIÓN ADECUADA

En términos de efectos en la salud, los hábitos alimentarios de las personas que viven en las sociedades desarrolladas, han pasado desde los estragos de las deficiencias dietéticas de principios de siglo, a los estragos derivados del exceso, en las últimas décadas. Una nutrición correcta se hace imprescindible para lograr un estado saludable. De hecho, la mayor parte de las enfermedades actuales guardan una estrecha relación con la dieta alimenticia (ejemplo, la diabetes, la caries dental).

Una buena práctica nutricional se caracteriza por una dieta equilibrada, que contenga todas las sustancias nutritivas esenciales (ejemplo, minerales, vitaminas, proteínas), y un consumo adecuado, evitando una ingesta excesiva de alimentos. O dicho de otro modo, la dieta saludable es aquella que minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición.

Las dietas saludables proporcionan una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales para las necesidades metabólicas del organismo. Además de agua, los alimentos contienen cinco tipos de componentes químicos que aportan nutrientes específicos para el buen funcionamiento del organismo: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. Las dos principales causas de morbilidad y mortalidad de la década de los noventa, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, se deben en gran medida a comportamientos nutricionales inadecuados. Por ejemplo, enfermedades como el cáncer de colon, el estreñimiento y la diverticulosis se han relacionado con dietas pobres en fibras.

3.3 TABAQUISMO

Desde la aparición de las técnicas conductuales, las técnicas más empleadas son los procedimientos aversivos (fumar rápido, saciación, fumar aversivo regular, retener el humo, sensibilización encubierta, shock eléctrico), autoadvertencia, relajación, control de estímulos, reducción gradual de ingestión de nicotina y alquitrán, fumar controlado, así como el manejo de contingencias, la desensibilización sistemática, la terapia de estimulación ambiental restringida, los contratos de contingencias, los métodos de automanejo y autocontrol y los programas multicomponentes.

De todas éstas, los datos sugieren que las que han demostrado una mayor eficacia, y consiguientemente las que más se utilizan son: la técnica de fumar rápido, la técnica de retener el humo, la técnica de reducción gradual de ingestión de nicotina y alquitrán y, finalmente, los programas multicomponentes. Los tratamientos médicos (sustitutivos de la nicotina) no ofrecen mayor eficacia que los tratamientos psicológicos disponibles.

Por el contrario, pueden generar importantes pérdidas de eficacia a lo largo del tiempo. Además, las terapias farmacológicas arrojan cifras de eficacia parecidas a las terapias con una sustancia placebo. Ello lleva a pensar que estas terapias podrían resultar útiles para un porcentaje de fumadores que tengan la expectativa de que es posible dejar de fumar si toman algún tipo de medicamento. La psicología de la salud aporta a este campo más ventajas añadidas, como son, la ausencia de efectos secundarios, menor tasa de abandono, fortalecimiento de la autoestima, el sentido de implicación en el cambio frente a la dependencia de un medicamento para cambiar el comportamiento y un menor coste económico.

3.4. ALCOHOL

A pesar de que algunos autores conceptualizaron como "crónico" el abuso y/o dependencia del alcohol, hoy se dispone de tratamientos eficaces para hacerle frente. Podemos decir, que las estrategias que resultan más eficaces son los programas llevados a cabo desde la familia (a través, fundamentalmente, del entrenamiento a padres en habilidades de comunicación y resolución de conflictos) y desde la escuela (a través del entrenamiento a profesores en habilidades de detección de casos de riesgo, derivación, entrenamiento en competencia social a los chicos y programas para fomentar una mayor implicación de éstos en la escuela).

Intervenir en estos ámbitos (familia y escuela) parece potenciar las estrategias para reducir los factores de riesgo e incrementar los factores de resistencia.

3.5. EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS

Uno de los tres problemas que más preocupan a nuestros ciudadanos son las drogas. En la sociedad actual, el uso de drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, etc.) y legales (alcohol, tabaco y drogas de prescripción) es un fenómeno que ha adquirido gran relevancia. Estas sustancias son una fuente de problemas de salud, dando lugar a diferentes clases de cánceres, enfermedades del aparato respiratorio, cardiopatía isquémica, enfermedades cerebrovasculares, etc.

Una de las muchas clasificaciones existentes en el ámbito de las drogodependencias contempla la diferenciación entre drogas legales e ilegales. Las sustancias legales son aquellas que su venta y consumo está permitido por la ley. El tabaco y el alcohol son el ejemplo, por excelencia, de esta categoría de drogas institucionalizadas, además de ser las más consumidas por la población y las que generan más problemas sociosanitarios. Sin lugar a dudas, son la principal causa de muerte prevenible en el mundo, con un total de tres millones de defunciones al año. Más que todas las que provocan la suma junta del alcohol, las drogas ilegales, los homicidios, los suicidios, los accidentes de coche y el SIDA.

Lo opuesto es, la venta y el consumo de drogas ilegales, las cuales carecen de reconocimiento legal. En los últimos años, este tipo de drogas han creado muchos problemas serios en nuestro medio. Los problemas, sin embargo, son principalmente de índole social y no relacionados con la salud física. La gente que muere como consecuencia de los efectos de las drogas ilegales es muy poca, si la comparamos con la generada por el tabaco y el alcohol.

Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf

ACTIVIDAD FORMATIVA N° 4

Investiga y expone la relación entre psicología de la salud y enfermedad, elaborando un informe escrito y exponiéndolo a través de un vídeo.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Psicología aplicada: Psicología clínica y de la salud: estrés, estilo de vida y afrontamiento".
2. Plantea preguntas sobre los temas o contenidos desarrollados en la unidad, que no se han comprendido con claridad.
3. Realiza planteamientos, sobre formas de aprender y desarrollar tu formación profesional.
4. Complementa tu información realizando un análisis del vídeo seleccionado: "Fisiología del estrés", ubicado en: https://www.youtube.com/watch?v=ZOry9zwSWLY
5. Revisa bibliografía referida al tema, consultando páginas web, de reconocida procedencia.
6. Sobre la base de los contenidos desarrollados y la información revisada, investiga la relación entre psicología de la salud y enfermedad y elabora un informe escrito de lo investigado.
7. Graba un vídeo, exponiendo el informe de tu investigación, con una duracion de tres minutos y envíalo al Aula virtual, en la fecha señalada.

RÚBRICA PARA EVALUAR VÍDEO-EXPOSICIÓN DE INFORME

Nombre del estudiante: _____

Sección: _____ Fecha: _____

INDICADORES CRITERIOS	4 PUNTOS	2 PUNTOS	0 PUNTOS	TOTAL
PROFUNDIZACIÓN DEL TEMA	Descripción clara y sustancial del tema y buena cantidad de detalles.	Descripción ambigua del tema, algunos detalles que no clarifican el tema.	Descripción incorrecta del tema, sin detalles significativos o escasos.	
PRESENTACIÓN DEL VÍDEO	El vídeo está editado con una cronología y sentido, favoreciendo el entendimiento de la idea general. Los elementos en el vídeo son claros. La entrega del vídeo o su presentación es en el formato requerido en tiempo y forma.	El vídeo presenta una edición que tiende a carecer de una cronología y sentido, pero de alguna manera favorece el entendimiento de la idea general. Los elementos en el vídeo son claros. La entrega del vídeo o su presentación es en el formato requerido en tiempo y forma.	El vídeo carece de edición alguna. Los elementos en el vídeo no son claros. La entrega del vídeo o su presentación no es en el formato requerido ni en tiempo ni forma.	
CALIDAD DEL DISEÑO DEL DIAGRAMA ANALÍTICO DEL INFORME	Presentación sobresaliente y atractivo que cumple con los criterios de diseño planteados.	Presentación simple del informe pero bien organizado.	Presentación mal planteado que no cumple con los criterios de diseño planteados.	
ELEMENTOS PROPIOS DEL PROCESO DE ELABORACIÓN DEL INFORME	Explica claramente cada uno de los procesos de elaboración de su informe.	Explica parcialmente cada uno de los procesos planteados en su informe.	No explica claramente cada uno de los procesos del informe.	
TÉRMINOS PROPIOS DE LA PSICOLOGÍA	Emplea términos propios y determinantes de la Psicología.	Emplea parcialmente términos propios de la Psicología.	No emplea términos propios de la Psicología.	
CALIFICACIÓN FINAL				

GLOSARIO DE LA UNIDAD III

a

ÁCIDO DESOXIRRIBONUCLEICO.
(ADN) Molécula compleja en una configuración de doble hélice que es el principal ingrediente de los cromozomas y los genes y que forma el código de toda la información genética.

ALUCINACIONES.
Experiencias sensoriales en ausencia de extimulación externa.

ANDROPAUSIA.

Desaparición progresiva de la actividad de las glándulas sexuales del hombre.

ANIMISMO.
Atribuye a todos los seres, objetos y fenómenos de la naturaleza un alma o principio vital.

ANSIEDAD.
Desde la perspectiva de Horney, es la reacción del individuo a amenazas reales o imaginarias.

B

BABINSKY.
Reflejo temporal en el recién nacido. El neonato gira y estira los pies hacia dentro cuando se le roza el empeine exterior (lado del pie).

BABKIN.:
Reflejo congénito no condicionado de los recién nacidos. Si ambos pulgares son presionados hacia las palmas de las manos, hay una abertura de boca y movimiento de la cabeza hacia la línea media, arqueándose hacia adelante.

BIOINFORMÁTICA.
Aplicación de tecnología de computadoras a la gestión y análisis de datos biológicos.
C

CIGOTO.
Célula que resulta de la unión de las células sexuales masculina y femenina y, a partir de la cual, se desarrolla el embrión de un ser vivo.

CLIMATERIO.
Período de la vida de las personas que se caracteriza por una serie de fenómenos que afectan a todo el organismo y que se deben a una disminución natural de la actividad de las glándulas sexuales.

CROMOZOMAS.
Estructuras en forma de hebra "cuerpos coloreados" en el núcleo de cada célula que están formados de ADN, que contiene los genes. Las células humanas normales tienen 23 pares de cromozomas (46 en total).

D

DISOCIATIVO.
Aquellas condiciones patológicas que conllevan disrupciones o fallos en la memoria, conciencia, identidad y/o

percepción.

E

EMBRIÓN.
En los seres vivos de reproducción sexual, óvulo fecundado en las primeras etapas de su desarrollo.

F

FETO.
Ser humano en desarrollo entre los tres meses despues de la concepción y el nacimiento.

G

GENITALIDAD.
Hace referencia al aspecto más corporal de la sexualidad, centrándose en los genitales (masculinos y femeninos).

I

INTELIGENCIA CRISTALIZADA.
Componente de la inteligencia que evalúa el nivel de aprendizaje y conocimientos adquiridos por el individuo. Se evalúa a partir de tests de capacidades verbales y conocimientos.

INTELIGENCIA FLUIDA.
Componente de la inteligencia no vinculado al aprendizaje cultural, y que representa el potencial básico del individuo. Se evalúa, a partir de habilidades como el razonamiento, la velocidad de procesamiento o la capacidad de adaptación a situaciones novedosas.

L

LIBRE ALBEDRÍO.
Doctrina de que los seres humanos son capaces de hacer elecciones en forma libre y voluntariamente.

M

MEIOSIS.
Proceso de división celular, propio de las células reproductoras, en el que se reduce a la mitad el número de cromosomas.

MENOPAUSIA.
Fin de los periodos menstruales mensuales regulares.

P

PSICOSOMÁTICO.
De las interrelaciones de la mente y el cuerpo o relacionado con ellas.

PUBERTAD.
El periodo definido biológicamente en el que una persona madura sexualmente y se vuelve apto para la reproducción.

R

RASGOS.

Características conductuales mostradas por la persona en la mayor parte de situaciones.

TTENSIÓN.

Acción de fuerzas opuestas a las que está sometido un cuerpo.

TERATÓGENO.

Producto, medicamento, que administrado a una mujer o un animal en estado de gestación puede ocasionar malformaciones en el feto.

BIBLIOGRAFIA DE LA UNIDAD III

- **Baron, A. (1997).** *Psicología.* 3a Ed. México : Prentice Hall, Hispanoamérica, SA. ISBN 968-880-692-7. Pág. 776
- **Davis, S. & Palladino, J.** *Psicología.* 5a Ed. México : Pearson Educación de México. ISBN 978-970-26-1046-5. Pág. 824.
- **Coon, D. (1999).** *Psicología.* 8a Ed. México: Internacional Thomson Editores. ISBN 0-534-34966. Pág. 734.
- **Giddens, A. (2000).** *Sociología.* Madrid: Alianza Editorial.
- **Morris, C. y Maisto, A. (2009).** *Psicología.* 13a Ed. México: Prentice Hall Hispanoamérica, SA. ISBN 978-607-442-314-3. Pág. 744.
- https://teoriaspsicodinamicas.wordpress.com/31/
- http://psicologiaymente.net/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social#
- http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf

AUTOEVALUACION DE LA UNIDAD III

Estimado estudiante:

Las preguntas siguientes le permitirán verificar su aprendizaje de esta unidad. Le recomiendo que las resuelva cuidadosamente.

1. Considerando el tema de desarrollo humano, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

   I. El periodo embrionario comprende desde la concepción hasta la semana dos.

   II. La etapa fetal comprende desde la semana dos hasta la semana nueve.

   III La niñez intermedia abarca desde los seis a los doce años.

   IV La adultez temprana corresponde desde los veinte a los cuarenta años.

   a) FFVF

   b) FFVV

   c) VFFV

   d) VFVV

   e) FVVF

2. Teniendo en cuenta el tema de desarrollo humano, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

   "Los estudios que implican la observación o prueba de participantes de distintas edades en un punto del tiempo". Corresponde al concepto:

   a) Teoría de la naturaleza

   b) Teoría de la crianza

   c) Estudios longitudinales

   d) Estudios transversales

   e) Estudios mixtos

3. Considerando el tema de desarrollo humano, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

   Según el desarrollo psicosocial de Erikson, en la adolescencia, se presenta:

   a) Autonomía versus vergüenza

   b) Intimidad versus aislamiento

c) Confianza versus desconfianza

d) Identidad versus confusión de identidad

e) Iniciativa versus culpa

4. Respecto del tema de desarrollo humano, complete el enunciado con la alternativa que corresponda, luego determine respuesta que estime correcta.

Investigaciones recientes señalan que_____ es el problema de salud más extendido en el mundo y, esto se debe a la creciente complejidad de los trabajos, los continuos cambios en tecnología que afectan nuestra vida.

a) La hipertensión

b) El estrés

c) La enfermedad cardiovascular

d) El insomnio

e) La artrosis

5. Considerando el tema de personalidad, lea el caso y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta

Antonio tiene 32 años, se encuentra preocupado, no sabe que le está ocurriendo, por lo que considera debe asistir a consulta. Señala que, frecuentemente, despierta asustado, no encuentra la razón. Durante el día, ocurre el mismo hecho aun cuando no existe motivo aparente. Antonio buscó información, por lo que sabe que su nivel de activación se halla incrementado.

El caso de Antonio obedece a un trastorno:

a) Somatoforme

b) De ansiedad

c) Obsesivo compulsivo

d) Del estado de ánimo

e) Conversivo

6. En relación con el tema de psicología social, lea el caso y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

Cuando los personajes políticos se encuentran en campaña, presentan sus propuestas ante la población buscando ser elegidos. Ellos pretenden fundamentalmente:

a) Excluir

b) Discriminar

c) Persuadir

d) Socializar

e) Construir patrones de género

7. En relación con el tema de sexo y género, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

La violencia que se ejerce hacia las mujeres por el hecho de serlo", e incluye, tanto malos tratos de la pareja, como agresiones físicas o sexuales de extraños, mutilación genital, infanticidios femeninos, se denomina:

a) Feminicidio

b) Violencia física

c) Violencia por omisión

d) Violencia de género

e) Violencia sexual

8. En referencia del tema de sexo y género, correlacione los términos (columna de la izquierda) con sus respectivos conceptos (columna de la derecha, luego marque la alternativa que estime correcta.

I. Sexo biológico	a. Implica el cómo la persona piensa sobre sí mismo, estableciéndose en los extremos: Mujer – Hombre.
II. Expresión de género	b. Se refiere a la atracción física, espiritual, emocional, estableciéndose en heterosexual, bisexual y homosexual.
III. Orientación sexual	c. El término hace referencia a órganos, hormonas y cromosomas.
IV. Identidad de género	d. Es el modo de cómo se muestra el género, a través del vestir e interactuar.

a) Ic, IId, IIIb, IVa

b) Ib, IIa, IIIc, IVd

c) Ia, IIb, IIId, IVc

d) Id, IIa, IIIb, IVc

e) Ic, IId, IIIa, IVb

9. En relación del tema de psicología clínica, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

Las dimensiones de la salud, según la OMS son:

a) Bienestar y enfermedad

b) Actividad física y nutrición

c) Psicológico, social y cultural

d) Físico, social y mental

e) Psicológico y fisiológico,

10. Considerando el tema de psicología clínica, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

La respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda o evento inesperado en el ambiente que requiere de un ajuste, se denomina:

a) Cambios fisiológicos

b) Síndrome de adaptación general

c) Respuesta de huida

d) Agotamiento

e) Estrés

UNIDAD IV

PSICOLOGÍA APLICADA E INTERVENCIONES PSICOTERAPÉUTICAS

DIAGRAMA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD IV

Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y proponer un método de investigación terapéutico para la intervención en la resolución de un caso de un área de la Psicología aplicada.

UNIDAD IV

TEMA N° 4

CONTENIDOS	ACTIVIDADES FORMATIVAS (HABILIDADES Y ACTITUDES)	SISTEMA DE EVALUACIÓN (TÉCNICAS Y CRITERIOS)
Tema Nº 1: PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA SOCIAL-COMUNITARIA 1 ¿Qué es la psicología social? 2 Estereotipos 3 Actitudes 3.1. Formación de las actitudes 3.2. Persuasión 3.3. Disonancia cognoscitiva 4 Prejuicio y discriminación 5 Influencia social 5.1. Conformidad 5.2. Obediencia social **Tema Nº 2: PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL** 1 Psicología industrial-organizacional 1.1. Métodos de investigación en psicología industrial y organizacional 2 Psicología de los recursos humanos 2.1. Selección de personal 2.2. El análisis de puestos de trabajo 2.3. La evaluación 2.4. La capacitación 3 Motivación para el trabajo 3.1. Teoría del establecimiento de metas 3.2. Teoría de la equidad 3.3. Teoría de las expectativas 4 Satisfacción laboral 4.1. Determinantes de la satisfacción laboral **Tema Nº 3: PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA** 1 Psicología educativa 2 Orientación educativa 3 Psicopedagogía 4 Modelo educativo **Tema Nº 4: INTERVENCIONES PSICOTERAPÉUTICAS** 1 ¿Qué es la psicoterapia? 2 ¿Cuándo se debe considerar la psicoterapia como opción? 3 ¿Cuáles son los diferentes tipos de psicoterapia? 4 Tratamiento en psicoterapia	• Aplica los contenidos desarrollados **analizando vídeos de comerciales que presenta la televisión nacional.** • Investiga el clima y cultura organizacional de una empresa **elaborando una encuesta que mida clima y/o cultura organizacional.** • Investiga y recoge información de los roles y funciones del psicólogo educativo y **prepara un organizador de información.** • Analiza y aplica los enfoques psicoterapéuticos en un caso, **proponiendo y sustentando su resolución desde un enfoque psicoterapéutico.**	**Procedimientos e indicadores de evaluación permanente:** • Entrega puntual de trabajos. • Participación coherente y pertinente en el foro virtual. • Calidad, coherencia y pertinencia de contenidos desarrollados. **Criterios de evaluación para la aplicación de métodos terapéuticos en la resolución de casos:** • Analiza la influencia social de los comerciales televisivos. • Elabora y aplica encuesta para medir clima organizacional. • Determina el rol y funciones del psicólogo educativo. • ·Selecciona un caso y aplica los enfoques psicoterapéuticos y sustenta su resolución.

RECURSOS

Vídeos:

Tema Nº 1: Psicología aplicada: Psicología social : "Estereotipos de belleza "
https://www.youtube.com/watch?v=5LBbjSgQVmA

Tema Nº 2: **Psicología aplicada: Psicología organizacional: "**Técnicas utilizadas por el psicólogo organizacional para el manejo de conflictos"
https://www.youtube.com/watch?v=rwMAFx5-tmI

Tema Nº 4: Intervenciones psicoterapéuticas: "Tipos de psicoterapia"
https://www.youtube.com/watch?v=SSFqMlcmK_s

Lecturas complementarias:

Lectura seleccionada Nº 1

Normas para el desarrollo de las acciones de tutoría y orientación educativa en las direcciones regionales de educación, unidades de gestión educativa local e instituciones educativas- MINEDU.

Lectura seleccionada Nº 2

Dahab, J. & Rivadeneira, C. & Minici, A. (2010). *Evidencias y ejemplos clínicos que realzan el valor de las técnicas conductuales.* Revista de terapia cognitivo conductual y ciencias del comportamiento.

Diapositivas elaboradas por el docente

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	**Lista de cotejo**
BIBLIOGRAFÍA (BÁSICA Y COMPLEMENTARIA)	Coon, D. (2005). *Fundamentos de Psicología.* 10a Edición. Thomson editores. Biblioteca UCCI: 150-C77. Morris, C. (2005). *Introducción a la Psicología.* 7a Edición. Prentice Hall Hispanoamericana. Biblioteca UCCI: 150-M86 Myers, D. (2007). *Psicología.* 7a Edición. Médica Panamericana. Biblioteca UCCI: 150-M55
RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES	http://lacosapsi.com/lcp/index.php?option=com_sobi2&sobi2Task=sobi2Details&catid=136&sobi2Id=2794&Itemid=55 http://www.minedu.gob.pe/ Definición de modelo educativo–¿Qué es?, Significado y Concepto. Ubicado en: http://definicion.de/modelo-educativo/#ixzz3veJvxBrK http://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia.aspx

TEMA N° 1:

PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA SOCIAL-COMUNITARIA

1. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA SOCIAL?

Para Morris y Maisto (2009), la psicología social "es el estudio científico de las formas en que los pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo reciben influencia de la conducta o las características reales, imaginarias o inferidas de otras personas".

El aspecto central del concepto es la relación de la persona con su medio social, considerándose clave el término "influencia", de allí que se hace necesario considerar que las interacciones entre personas se presentan en un contexto social, donde la presencia del entorno está de manera implícita o explícita teniendo como mediador de estas interacciones a un proceso fundamental: la cognición social.

2. ESTEREOTIPOS

"Es un conjunto de características que se cree son compartidas por todos los miembros de una categoría social. Un estereotipo es un tipo especial de esquema que puede basarse en casi cualquier característica distinguible, pero que se aplica más a menudo al sexo, la raza, ocupación, apariencia física, lugar de residencia y pertenencia a un grupo u organización (Hilton y Von Hipple, 1996).

Cuando nuestras primeras impresiones de la gente son regidas por un estéreotipo, tendemos a inferir cosas acerca de ella únicamente sobre la base de su categoría social y a ignorar los hechos acerca de los rasgos individuales que son incongruentes con el estereotipo. Como resultado, podemos recordar cosas acerca de ella de manera selectiva o inexacta, perpetuando así nuestro estereotipo inicial. Por ejemplo, con una rápida mirada a casi cualquiera podemos clasificar a la persona como hombre o mujer. Una vez que hemos categorizado a la persona, podemos confiar más en el estereotipo de ese género que en nuestras propias percepciones durante las interacciones posteriores". (Morris y Maisto 2009).

Los estereotipos representan un conjunto de cualidades percibidas que intentan reflejar la esencia de un grupo y afectan sistemáticamente el modo en que la gente percibe, procesa información y responden. Son transmitidos durante el proceso de socialización a través de sus agentes (e.g. medios de comunicación, familia, grupo de pares).

Dovidio, Hewstone, Glick y Esses (2010) lo definen como un conjunto de creencias acerca de las características y atributos de un grupo y sus miembros, que muestran cómo el individuo piensa y actúa frente a ellos.

Extraído de: El estudio del prejuicio desde una perspectiva psicológica Joaquín Ungaretti CALIDAD DE VIDA – Universidad de Flores –Año IV, Número 8, pp. 13-30 ISSN 1850-6216 http://www.calidaddevidauflo.com.ar

¿Por qué cuando asistimos a algún evento en que existe un conglomerado de personas, solemos formarnos impresiones? ¿Solemos decir: "esa persona parece buena, o es descortés o es muy cordial? ¿Qué factores influyen en la formación de nuestras impresiones?

Un factor influyente en la formación de impresiones es la **atribución**, que consiste en la explicación que damos respecto de las causas o razones de un hecho, un evento o una conducta. Muchos teóricos concuerdan al señalar que, al realizar una atribución personal, las personas hacemos usualmente atribuciones de tipo externas

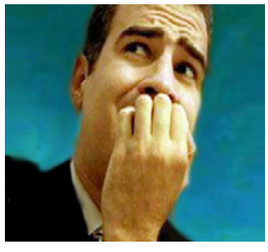
cuando intentamos explicar eventos negativos o de fracaso, en tanto, realizamos atribuciones internas cuando de logros o éxitos se trata. Por ejemplo, si en el examen de nuestra asignatura, obtengo una nota aprobatoria, puedo decir "es que estudié mucho", por el contrario, si en el mismo examen obtengo una nota desaprobatoria diría "es que la profesora no se deja entender". A esto se llama **atribución defensiva**. Una atribución puede ser correcta o no.

3. ACTITUDES

Coon (2009) señala: "Una actitud es una mezcla de creencia y emoción que predispone a una persona a responder ante otras personas, objetos o instituciones en una forma positiva o negativa. Las actitudes resumen la experiencia previa y predicen o dirigen las acciones futuras. Por ejemplo, un enfoque conocido como la **técnica de la carta mal dirigida** demuestra que las acciones están estrechamente relacionadas con las actitudes".

Como vimos, una actitud es adquirida, producto de la experiencia y del aprendizaje y se manifiesta en una conducta (traducida en la acción de la persona hacia el otro, sea persona, evento, instituciones), una creencia, llamado también componente cognoscitivo, (lo que pienso hacia el objeto de la actitud, para que exista una actitud, es necesario que exista también una representación cognoscitiva del objeto. Está formada por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como por la información que se tiene del mismo y la valoración que se otorga) y una emoción (traducido en lo que siento, en el sentimiento ya sea a favor o en contra); a esto, Rodríguez Aroldo denomina componentes de las actitudes.

Componente cognoscitivo
¿Qué pienso?



Componente afectivo
¿Qué siento?

Componente conductual
¿Qué hago?

Figura N° 21: Componentes de las emociones

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

3.1. FORMACIÓN DE LAS ACTITUDES

Existe consenso entre los psicólogos al señalar que las actitudes se forman mediante los procesos básicos de aprendizaje: condicionamiento clásico, condicionamiento operante y aprendizaje por observación, ya sea a través de los *métodos de crianza infantil,* desde la perspectiva de Bandura, ya sea por la observación o modelamiento cuando el niño imita las actitudes de los padres o cuidadores, desde la perspectiva del *aprendizaje por condicionamiento*, cuando el niño, en sus experiencias tempranas es reforzado al realizar conductas aprobatorias o castigado frente a conductas desaprobatorias. Los medios de comunicación y los grupos de pertenencia permiten formar actitudes tanto positivas como negativas en niños y adolescentes, brindando valoraciones y atributos a hechos, objetos y eventos, considerando que la niñez y adolescencias son etapas de observación e imitación intensa.

Aspectos importantes de las actitudes constituyen la persuasión y la disonancia cognitiva.

¿QUÉ MENSAJE LE TRANSMITE ESTA IMAGEN?

Cada uno de los comerciales que hoy exhiben los diferentes medios de comunicación, hace uso de la Persuasión.

Figura N° 22**:** Persuasión

Fuente: http://listas.20minutos.es/lista/comerciales-navidenos-de-coca-cola-350500/

3.2. PERSUASIÓN

Es un proceso en el que se utilizan estrategias, palabras, sentimientos, inferencias, razonamientos o una combinación de ellos con el propósito de cambiar las actitudes o comportamientos de una persona o grupos de personas hacia ideas, hechos, eventos, objetos creencias u otros. Cialdini (2001) enfatiza que, para que se presente la influencia, es necesario contar con elementos, tales como: *Compromiso y coherencia* en el modelo, el ser y parecer coherente, tanto con las propias declaraciones como las posiciones expresadas, (típico ejemplo, el psicólogo que reprueba la violencia contra la mujer; existe coherencia, cuando, en los diferentes ámbitos de su vida asume conductas que evidencien dicha posición). *La reciprocidad*, en tanto la gente tiende a devolver un favor recibido, (por ejemplo, cuando un jefe comprende situaciones familiares de un empleado, las probabilidades de que dicho jefe ejerza influencia sobre el empleado, son mayores), *Aprobación social,* señala, cuanto mayor sea la cantidad de personas que realizan un comportamiento, más se valida la conducta. *Autoridad*: Si el modelo representa autoridad, el modelo será imitado, aun cuando sean actos desagradables (en un grupo de jóvenes que integran una pandilla, el líder ejerce influencia por la autoridad que ostenta). *La escasez percibida*, genera demandas. Y la s*impatía,* creando un lazo de simpatía, es más fácil de obtener las modificaciones del cambio de actitud, máxime cuando existe atracción física.

3.3. DISONANCIA COGNOSCITIVA

Baron (2008) refiere al respecto: "Es el estado displacentero, la incomodidad que experimentamos en situaciones de discrepancia evidente entre nuestras actitudes y nuestras acciones o entre dos actitudes que sostenemos. La teoría sostiene que esa disonancia es un estado motivacional: la gente que lo experimenta desea reducirlo. Para cumplir esa meta existen varias posibilidades, como minimizar la importancia de la inconsistencia en cuestión, pero la más extraña es la siguiente: las personas que experimentan disonancia cognitiva porque han dicho o hecho algo inconsistente con sus actitudes pueden experimentar un cambio en las mismas, porque eso les ayuda a reducir la disonancia… ".

La disonancia y el efecto de menos lleva a más: Esta predicción que la gente en ocasiones cambia sus propias actitudes, resulta bastante sorprendente. Pero, de acuerdo con la teoría de la disonancia, hay más que esto en el proceso. En cualquier situación en que la gente dice o hace cosas inconsistentes con sus propios puntos de vista debemos considerar otro factor ¿Qué tan fuertes son las razones para comportarse de esa manera? Si las razones son muy buenas, entonces se generará poca o ninguna disonancia… De modo que, entre mejores sean las razones para decir cosas que no cree, menor será la disonancia que experimente y menor será la presión para que modifique su propia opinión. (Baron 2008)

4. PREJUICIO Y DISCRIMINACIÓN

Se conoce como discriminación (del latín: *discriminat□o, -□nis*), a todo acto de separar a una persona de una sociedad o formar grupos de personas a partir de criterios determinados. En su sentido más amplio, la discriminación es una manera de ordenar y clasificar otras entidades. Puede referirse a cualquier ámbito, y puede estilarse cualquier criterio. Si hablamos de seres humanos, por ejemplo, podemos discriminarlos, entre otros criterios, por edad, color de piel, nivel de estudios, nivel social, conocimientos, riqueza, color de ojos diferentes, etc. Pero también podemos discriminar fuentes de energía, obras de literatura, animales.

Los individuos que discriminan tienen una visión distorsionada de la esencia del hombre y se atribuyen a si mismo características o virtudes que los ubican un escalón más arriba que ciertos grupos. Desde esa "altura" pueden creer que pueden juzgar al resto de los individuos, por casualidades que no hacen a la esencia de estos. Muchas veces este rechazo se manifiesta con miradas odiosas o con la falta de aceptación en lugares públicos o escuelas, acciones que afectan a la persona rechazada.

Una de las principales fuentes de la desigualdad es la discriminación. Según Cesar Rodríguez, en su texto titulado Derecho a la igualdad, "los ingresos, la clase social y la raza, factores tales como el género, el origen étnico, la nacionalidad, la filiación religiosa o la ideología política" dan lugar a las formas de discriminación.

Extraído de: http://discriminacionproblema.blogspot.pe/

"Los términos prejuicio y discriminación que a menudo se usan de manera indistinta, en realidad se refieren a conceptos diferentes. El prejuicio (una actitud) es una opinión intolerante, desfavorable y rígida de un grupo de personas. La gente tiene prejuicios cuando asume que todos los miembros de cierto grupo comparten ciertas cualidades negativas, cuando es incapaz de ver a los miembros de ese grupo como individuos y cuando ignora información que refuta sus creencias. La discriminación (una conducta) es un acto o una serie de actos que niegan oportunidades y estima social a todo un grupo de personas o a miembros individuales de ese grupo. Discriminar es tratar a una clase entera de personas como si no fueran iguales. (Morris y Maisto, 2009)

El prejuicio ha sido típicamente conceptualizado como una actitud, constituida por un componente cognitivo (e.g. creencias acerca de un grupo específico), un componente afectivo (e.g. odio) y un componente conativo (e.g. comportamientos predispuestos negativamente hacia un grupo). Allport (1954), en su trabajo fundamental acerca de esta temática, definió al prejuicio como una "antipatía basada en una generalización inflexible y errónea, la cuál puede ser sentida o expresada, dirigida hacia un grupo como totalidad o hacia un individuo por ser miembro de un grupo" (p. 9). Al igual que otras actitudes, el prejuicio organiza subjetivamente a los seres humanos brindando una orientación acerca del comportamiento esperado de las personas. Además, el prejuicio sirve a otras funciones psicológicas como son la mejora de la autoestima (Fein & Spencer, 1997) y la provisión de ventajas materiales (Sherif & Sherif, 1969).

Figura N° 23: Prejuicio y discriminación

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

En el contexto de las relaciones intergrupales, la discriminación posee un significado peyorativo debido a que implica algo más que una simple distinción entre objetos sociales: refiere a un trato inapropiado y potencialmente injusto de los individuos por ser parte de un determinado grupo. La discriminación involucra comportamientos negativos hacia los miembros de un grupo o, dicho de manera más sutil, respuestas menos positivas hacia éstos. De acuerdo con Allport (1954), la discriminación implica negar el tratamiento igualitario hacia una persona o grupo. La discriminación ha sido comprendida como un comportamiento sesgado que incluye no sólo acciones que pueden dañar a otros grupos, sino también acciones que tienden al favorecimiento injusto de miembros del propio grupo.

Extraído de CALIDAD DE VIDA – Universidad de Flores –Año IV, Número 8, pp. 13-30 ISSN 1850-6216 http://www.calidaddevidauflo.com.ar

Un prejuicio es el proceso de formación de un concepto o juicio sobre alguna cosa, situación o persona de forma anticipada, es decir, antes de tiempo. En general, los prejuicios son vistos como irracionales, porque no están lo suficientemente basados en la experiencia, y como no éticos, porque propician la discriminación y los juicios erróneos

Tomado de: http://www.tendencias21.net/Las-personas-con-prejuicios-estan-socialmente-en-desventaja_a10627.html

5. INFLUENCIA SOCIAL

Es el proceso psicológico a través del cual una persona u otras personas intentan influir en las conductas y actitudes de otros. Implícito está que en este evento se recurre a la persuasión, la conformidad, la obediencia y la aceptación social.

Figura N° 24**:** Prejuicio y discriminación

Fuente: https://www.google.com.pe/search?q=influencia+social&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi7kv-Q2N-zJAhWMOiYKHRg6CisQ_AUIBygB&biw=1366&bih=643#imgrc=ZNS1Br_ywKCvgM%3A

Influencia cultural: Morris y Maisto (2009) señalan: "La cultura se refiere a las ideas, creencias, valores, tecnologías y criterios compartidos por la gente para evaluar lo que significan los eventos naturales, las acciones humanas y la vida misma. La cultura ejerce una enorme influencia en nuestras actitudes y comportamientos. Nos abstenemos de tocar el estéreo a todo volumen cuando nuestros vecinos están durmiendo, acatamos las notificaciones de un jurado que recibimos por correo y obedecemos a las señales de tránsito aunque no haya nadie en el camino para hacer cumplir las normas sociales que dictan esas acciones. Considere por un momento unos cuantos aspectos de la vida cotidiana que se derivan de la cultura:

- La cultura dicta como vestir. Una mujer saudita cubre todo su cuerpo antes de salir de su casa, una estadounidense muestra con libertas su rostro. Los brazos y las piernas y en otras sociedades las mujeres van con el pecho descubierto o completamente desnudas.
- La cultura especifica que comer y que cosa no debe comerse. Los estadounidenses no comen carne de perro, los chinos no comen queso y los hindúes se niegan a comer carne de res. La cultura nos indica, además, como comer: con tenedor, con palillos o con las manos.

- Las personas de diferentes culturas buscan diferentes cantidades de espacio personal. Esto se refiere a la burbuja de espacio que uno mantiene en las interacciones con otros. Los latinoamericanos, los franceses y los árabes se acercan más en sus interacciones personales que los estadounidenses, los ingleses o los suecos.

Hasta cierto punto, la cultura nos influye a través de la instrucción formal"

5.1. CONFORMIDAD

Sabido es que en todo grupo, cultura, sociedad existen reglas y normas preestablecidas, y para que un grupo funcione de manera efectiva es necesario cierto grado de conformidad. Ello permite que, la posición de un individuo, se modifique para asumir la posición de otro o del grupo, como consecuencia de la presión que ejerce éste. Estudios realizados a profundidad respecto de este proceso por Solomon Asch, concluyen que las personas nos conformamos en condiciones determinadas: 1. Por la necesidad de ser aceptado o aprobado por los otros. Cuando el individuo relaciona a los demás como fuente de recompensa, castigos, aceptación o rechazo asumimos una conformidad normativa. 2. Si más bien existe la necesidad de no equivocarse, de tener la razón, de estar en lo cierto asumimos una conformidad informativa.

Ambos tipos de conformidad evidencian una condición en común, la dependencia del individuo respecto de la opinión de los otros. Por ello, surge la interrogante: ¿la conformidad entonces es un estado positivo o negativo? La respuesta está en función de las normas culturales, por ejemplo, cuando viajamos en un bus, la conformidad más bien podría brindarnos seguridad pues tenemos que conformarnos a las normas establecidas: ceder el asiento a los adultos mayores y bajar en determinadas ubicaciones destinadas para ello.

5.2. OBEDIENCIA SOCIAL

Morris y Maisto (2009) enfatizan: "La obediencia consiste en acceder a una exigencia. El mensaje es una orden directa, que por lo general proviene de una persona con autoridad (como un oficial de policía, el director o el padre) quien puede hacerla cumplir por la fuerza de ser necesario. La obediencia expresa la influencia social en su forma más directa y poderosa".

De lo señalado, observamos que la obediencia supone la presión ejercida por la figura de autoridad, y que la persona que obedece modifica su comportamiento a fin de someterse a las órdenes directas de la autoridad.

Los investigadores coinciden, desde el enfoque conductista, que la obediencia es la conducta más reforzada desde las experiencias tempranas, en tanto la desobediencia la más castigada y desde el enfoque biologicista señala que en la obediencia a la autoridad existe una predisposición genética.

ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 1

Aplica los contenidos desarrollados, analizando vídeos de comerciales que presenta la televisión nacional.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Psicología aplicada: Psicología social-comunitaria"
2. A fin de complementar tu información, revisa y analiza bibliografía relacionada al tema.
3. Complementa tu información analizando el vídeo seleccionado para el tema: https://www.youtube.com/watch?v=5LBbjSgQVmA
4. Revisa y analiza vídeos comerciales en los que se identifiquen conceptos referidos a la psicología social: Actitudes, proceso de formación, prejuicio, influencia social y cultural, conformidad, entre otros conceptos que atañen al tema.

TEMA N° 2:

PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

En la actualidad, podemos decir que hay pocos asuntos humanos, si los hay, que no interesen a los psicólogos y que no hayan sido objeto de la investigación psicológica.

1. PSICOLOGÍA INDUSTRIAL –ORGANIZACIONAL

La psicología industrial y organizacional (I/O) es el estudio científico y la aplicación de la Psicología al lugar de trabajo, estudia todos los aspectos del trabajador, la organización y el trabajo en sí mismo.

En la actualidad, los psicólogos I/O enfrentan múltiples retos, como el cambio vertiginoso que se da en el lugar de trabajo, una fuerza de trabajo más diversa, los efectos de las nuevas tecnologías y la globalización.

Zepeda (1999) define a la psicología organizacional, como la rama de la Psicología, que se dedica al estudio de los fenómenos psicológicos individuales al interior de las organizaciones y, a través de las formas que los procesos organizacionales ejercen su impacto en las personas. Por otro lado, Mazabel (2000) lo define como la rama de la Psicología que estudia la interrelación entre los trabajadores y la empresa.

Los psicólogos I/O se enfrentan a una tarea desalentadora: incrementar la compatibilidad entre empleados y puestos de trabajo en un momento de la historia en el que la composición de la fuerza laboral y los puestos de trabajo cambian raudamente en el marco de un mercado globalizado y competitivo.

1.1. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA INDUSTRIAL Y ORGANIZACIONAL

Los psicólogos I/O, como muchos otros investigadores en Psicología, emplean una gran variedad de métodos de investigación, tales como el método experimental, los métodos correlacionales, el método del estudio del caso y el metanálisis. Con frecuencia, recurren también a la observación directa, ya sea intrusiva (cuando el investigador es visible) o no intrusiva (el investigador no es visible) generalmente, cuando estudian el comportamiento de los empleados. También emplean una gran variedad de técnicas de autoreporte (como las encuestas), con el fin de medir atributos, como las actitudes de los empleados hacia el trabajo, los intereses ocupacionales, estilos administrativos, evaluación del desempeño y características de la personalidad. Cuando dichos métodos implican algún tipo de medición o análisis estadístico, se les denomina métodos de investigación cuantitativa.

Por el contrario, los métodos de investigación cualitativa son "procesos de investigación para comprender un problema social o humano, que se basan en construir una imagen compleja y holística, formada por palabras, en la que se reportan los puntos de vista detallados de los informantes; estos métodos se aplican en un ambiente natural" (Cresswell, 1994).

Un enfoque cualitativo de la investigación resulta muy conveniente para la investigación I/O. Bachiochi y Weiner (2002) han dado cuatro directrices para el uso de los procedimientos cualitativos:

1. ¿El contexto es esencial para la pregunta de investigación? Dado que los métodos de investigación generan un reporte específico de una determinada situación o industria, no son ampliamente generalizables. Sin embargo, si el investigador está interesado en una industria específica o en una compañía en particular, entonces la mejor elección sería la investigación cualitativa.

2. ¿La interpretación del participante es esencial para la pregunta o preguntas de la investigación? Si el punto de vista de los participantes acerca de una situación, por ejemplo, las razones para dejar un empleo, es

importante, entonces el enfoque de investigación cualitativa podría ser la mejor manera de responder a tal pregunta.

3. ¿Es importante la profundidad y la riqueza de los datos? Cuando se requiere de un mayor detalle, los enfoques cualitativos, como los estudios de caso, las entrevistas y los grupos focales, son los más convenientes para obtener los detalles.

4. ¿La investigación es exploratoria? Para problemas que son nuevos o preguntas que resultan amenazantes (como un análisis sobre recorte de personal), el procedimiento de investigación cualitativa provee un nivel de *insight* al que otras técnicas, como la encuesta estructurada, no logran llegar.

Áreas que pueden explorarse en relación con el lugar de trabajo

Existe una gran cantidad de áreas que pueden ser materia de exploración en relación con el lugar de trabajo, como la satisfacción laboral, evaluación del desempeño, capacitación, selección de personal y legislación laboral. Para fines del presente material de enseñanza, dividiremos los campos en tres grandes categorías: psicología de los recursos humanos, psicología organizacional y psicología de los factores humanos.

2. PSICOLOGÍA DE LOS RECURSOS HUMANOS

La psicología de los recursos humanos empezó a desarrollarse a inicios del siglo xx, pero se uso a gran escala a partir de la Primera Guerra Mundial, cuando el Departamento de Guerra de los Estados Unidos lo utilizó en su escala de evaluación en la selección de oficiales a fin de asignar los mejores hombres a los mejores puestos.

La psicología de los recursos humanos estudia y analiza las diferencias individuales en relación con los puestos de trabajo y se encarga del desarrollo y mantenimiento de los recursos humanos de una organización (trabajadores).

Una de las principales responsabilidades de los psicólogos de recursos humanos (llamados inicialmente psicólogos de personal) es determinar los conocimientos, destrezas, habilidades y otras características (CDHO) necesarias para desempeñar un trabajo determinado. Para realizar tan delicada labor, desarrollan un análisis funcional de puesto, que se empieza examinando lo que debe hacerse y en qué orden, de modo que los elementos sean complementarios. Los análisis funcionales de puestos han sido útiles para la elaboración del Dictionary of Occupational Titles o Diccionario de Títulos Ocupacionales, del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, que incluye más de 40,000 trabajos.

Una vez establecidos los CDHO, los psicólogos de recursos humanos tratan de aparear al empleado correcto con el puesto correcto, recurriendo, para ello, a pruebas de personalidad, de inteligencia y de habilidad sensorio-motriz. Además, se ocupan de tomar las previsiones para mantener una fuerza de trabajo mentalmente sana.

Los psicólogos de recursos humanos tienen que conocer la legislación laboral del país en el que ejercen sus actividades, ya que ésta afecta su trabajo en una variedad de formas.

2.1. SELECCIÓN DE PERSONAL

En la mayoría de las legislaciones vigentes del mundo moderno, las herramientas empleadas en la selección, promoción y cese de empleados deben ser no discriminatoria y sin prejuicios.

En los Estados Unidos, la Equal Employment Opportunity Comission (EEOC) establece como premisa, que los usuarios de pruebas deben ofrecer evidencia que una prueba se relaciona con aspectos significativos del desempeño del trabajo antes de utilizarla para seleccionar empleados. Por ello, los psicólogos de recursos humanos dedican una gran cantidad de tiempo a asegurarse que las herramientas que utilizan cumplen con los

requisitos legales y no son discriminatorias.

Otro tema que atañe a los psicólogos de recursos humanos, es la afirmación activa, una política social desarrollada para la reducción de los efectos de décadas de discriminación. Aunque la acción afirmativa no está contemplada como requisito de la Ley de los Derechos Civiles, se incluye en las directrices de la EEOC.

Davis y Paladino (2008) señalan que existen cuatro objetivos de la acción afirmativa:

1. Corregir las inequidades actuales en las oportunidades de trabajo y de educación.
2. Compensar por las pasadas inequidades ya que las discriminaciones del pasado podrían poner en desventaja a un grupo minoritario.
3. Proveer modelos de rol para incrementar el número de miembros de grupos minoritarios en diferentes puestos.
4. Promover la diversidad.

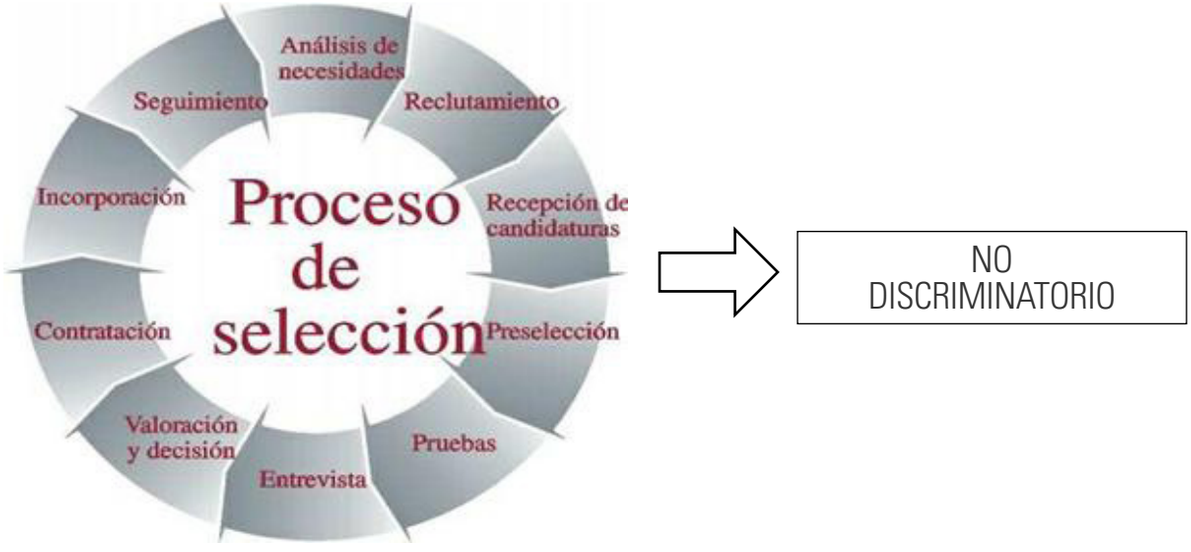


Figura N° 25: Proceso de selección y discriminación

2.2. EL ANÁLISIS DE PUESTOS DE TRABAJO

Los psicólogos I/O dedican gran cantidad de tiempo y esfuerzo para analizar los puestos de trabajo. El análisis de puestos de trabajo es una descripción completa de las responsabilidades de un trabajo y de las cualidades y habilidades necesarias para su desempeño (Riggio, 2003).

El análisis de puestos de trabajo genera valioso material como:

1. Una descripción del puesto de trabajo, incluyendo las responsabilidades, equipo empleado y resultados o productos esperados.
2. Una descripción de las especificaciones del puesto, que lista las características y habilidades necesarias para su desempeño.
3. Una evaluación del puesto, que refleja el valor para la organización y recomienda una remuneración apropiada.

El objetivo principal de todo sistema de selección es predecir el éxito de los candidatos a puestos de trabajo antes de ofrecerles algún puesto de trabajo. Para ello, se recurre a entrevistas, muestras de trabajo, solicitudes,

cartas de recomendación, pruebas y ejercicios situacionales.

Los procedimientos de selección varían en términos de confiabilidad, validez, imparcialidad, aplicabilidad, rapidez y costo (Muchinsky, 2000). Por ejemplo, las solicitudes de trabajo tienen un alto grado de validez y confiabilidad (cuando son verificadas), así como imparcialidad, aplicabilidad, rapidez y bajo costo, por el contrario, las entrevistas tienen menor validez a causa de su naturaleza más subjetiva, salvo que estas sean estructuradas (a todos los candidatos se les hace las mismas preguntas en el mismo formato) y contengan preguntas situacionales (que demandan que los entrevistados "aterricen" y respondan concretamente ante determinadas situaciones. No obstante lo señalado, las entrevistas no estructuradas, siguen siendo una constante en el proceso de evaluación de personal, dado que muchos empleadores son reacios a contratar a una persona con la que no han conversado y cuya personalidad "no han evaluado".

Campion, Palmer y Campion (1998) señalan que es posible mejorar la confiabilidad y validez de las entrevistas, si se siguen directrices basadas en la investigación. Por ejemplo, las preguntas deben basarse en un análisis del trabajo, de acuerdo a directrices legales y profesionales. Este enfoque debe incrementar la validez aumentando la relación del trabajo con las preguntas de la entrevista y reduciendo la cantidad de información irrelevante recolectada durante la entrevista. Asimismo, se deben hacer las mismas preguntas (entrevista estructurada) a cada candidato para así estandarizar la muestra de comportamiento empleada para juzgar a cada uno de los candidatos. Otro aspecto a considerar es que las preguntas podrán mejorarse planteando más situaciones hipotéticas, preguntas relacionadas a comportamientos pasados y antecedentes de los aspirantes y, finalmente, debe haber varios entrevistadores (permite corregir errores aleatorios entre ellos) y estos deben entrevistar a todos y cada uno de los candidatos:

2.3. LA EVALUACIÓN

Es otra práctica común y los psicólogos de recursos humanos disponen de una gran variedad de pruebas para ello. Los tipos y ejemplos de pruebas utilizadas con mayor frecuencia en la selección de los empleados son:

Pruebas de habilidad cognoscitiva

Wonderlic Personnel Test: Esta prueba de lápiz y papel de cincuenta reactivos mide el nivel de la habilidad mental.

Pruebas de habilidad mecánica

Bennett Mechanical Comprehension Test: Esta es una prueba de lápiz y papel con 68 reactivos que mide la habilidad para comprender los principios físicos y mecánicos en situaciones prácticas. Puede administrarse grupalmente.

Pruebas de habilidad motora y sensorial.

Pruebas de destreza y conocimientos de trabajo.

Pruebas de personalidad.

2.4. LA CAPACITACIÓN

La capacitación es un proceso deliberado y planificado por el que se presenta a los empleados experiencias de aprendizaje diseñadas para enseñarles nuevas destrezas y mejorar su desempeño laboral. Constituye uno de los medios por el cual una empresa, organización, industria asegura la formación permanente de sus recursos humanos respecto de las funciones laborales que les corresponde, por tanto, se considera como un instrumento valioso que enseña y desarrolla competencias.

Toda capacitación, debe constituirse en un proceso continuo, en busca de mejorar conocimiento y habilidades de los trabajadores, preparándolos para asumir oportunidades mayores dentro o fuera de la empresa. El principal

efecto de la capacitación continua es que redundan en beneficios para la propia institución, empresa o industria que realiza. Atañe a la capacitación el desarrollo de habilidades tanto para los puestos actuales de sus trabajadores, como para los puestos futuros.

Toda capacitación se inicia con un diagnóstico de necesidades, el cual permite detectar las necesidades alineadas a los intereses de la organización, las cuales deben ser cubiertas eligiendo los medios pertinentes, a esta etapa se le conoce como programación de la capacitación. La ejecución del programa implica la interacción entre instructor–aprendiz e instrucción–aprendizaje y llevada a cabo esta, prosigue la evaluación de los resultados, considerándose pertinente: evaluación de procesos, (evalúa tareas, procedimientos) de impactos (incide en cambios o mejoras de actividades y en resultados de largo plazo) y de resultados (pretende documentar los resultados a corto plazo).

3. MOTIVACIÓN PARA EL TRABAJO

Aspecto fundamental que atañe a la psicología organizacional es el factor motivacional del empleador, considerando que los comportamientos son motivados generalmente para alcanzar metas u objetivos, siendo el motivo o necesidad con fuerza mayor en un momento determinado, el que conduce a la actividad, existiendo dos factores que se convierten en determinantes de la fuerza de un motivo: La percepción que tiene el individuo respecto de satisfacer una necesidad, de acuerdo con su experiencia, vale decir, la expectativa y la facilidad o limitaciones para poder satisfacer dicho motivo, ello es la accesibilidad.

Entre las teorías de la motivación, se encuentran:

3.1. TEORÍA DEL ESTABLECIMIENTO DE METAS: Baron (2009)

"¿A qué se debe exactamente la efectividad del establecimiento de metas para el incremento del desempeño? Hay una teoría propuesta por Locke y Latham (1990) que ofrece respuesta. De acuerdo con esta teoría, las metas incrementan la motivación por varias razones. Primero, conducen a la gente a comparar su desempeño actual con la meta. En tanto, la gente no alcanza la meta se siente insatisfecha y trabaja más duro para tratar de alcanzarla, en la medida que crea que puede lograrlo. Segundo, cuando los individuos tienen éxito al alcanzar una meta se sienten competentes y exitosos; esos sentimientos son deseables y pueden servir como incentivo para el esfuerzo adicional. Tercero, la existencia de una meta aclara el nivel de desempeño que se requiere. Una vez que este nivel es establecido, los individuos pueden concentrarse en desarrollar estrategias efectivas para alcanzarlo, lo que obviamente resulta más difícil si no se cuenta con una meta clara. La teoría también llama la atención sobre el importante papel de la autoeficacia, las creencias de los individuos acerca de su capacidad para desempeñarse a ciertos niveles. Si la gente concluye que sin importar lo que haga, carece de la capacidad para alcanzar una determinada meta, disminuirán su esfuerzo y desempeño. En contraste, si concluye que puede alcanzar la meta, la motivación y el desempeño se verán considerablemente fortalecidos.

Finalmente, la teoría del establecimiento de metas indica que éstas solo dirigirán la conducta cuando sean aceptadas por el individuo en cuestión, de modo que establecer metas que los otros no aceptan no es una forma efectiva de mejorar su desempeño. De modo similar, si usted establece una meta que en realidad no acepta, como "perder diez kilos antes del verano", los efectos de esta meta en su conducta serán mínimos.

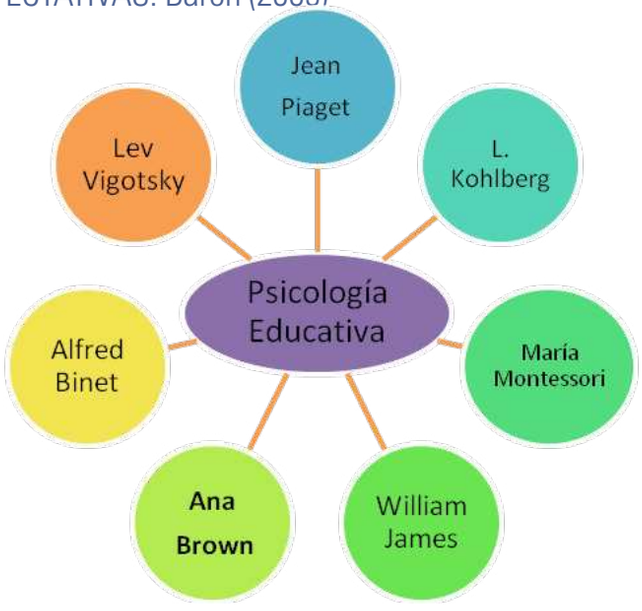
3.2. TEORÍA DE LA EQUIDAD: Baron (2009)

"El tema central de la teoría de la equidad, es la justicia percibida, las creencias de los individuos acerca de si están siendo tratados justa e injustamente por los demás. La teoría sugiere que a la gente le preocupa profundamente este tema y esta sugerencia se ajusta a la experiencia cotidiana. En general, parecemos ser sensibles en extremo al asunto. ¿Cómo determinamos si estamos siendo tratados en forma justa o injusta? La teoría de la equidad sugiere que empezamos por realizar una comparación social: Nos comparamos con los demás. En particular, comparamos la proporción entre lo que aportamos y lo que recibimos con la proporción que corresponde

a otras personas que elegimos para fines de comparación. (Kulik y Ambrose, 1992). La teoría de la equidad sugiere que si las proporciones de las aportaciones en relación con los beneficios obtenidos son aproximadamente iguales para nosotros y las personas de comparación, percibimos que el tratamiento que recibimos es en esencial justo. Sin embargo, si encontramos desequilibrio en esas proporciones, concluimos que estamos siendo tratados de manera injusta, luego de lo cual se desarrolla un estado conocido como inequidad. Éste es un sentimiento negativo incómodo y una de sus consecuencias puede ser un fuerte descenso en la motivación.

Es importante tener en cuenta, que la inequidad descansa en gran medida en los ojos del espectador. Cada persona se forma su propio juicio acerca de la magnitud relativa de sus aportaciones y resultados y los que corresponden a los demás".

3.3. TEORÍA DE LAS EXPECTATIVAS: Baron (2009)



Sugiere que la motivación no es cosa de ser impulsado desde el interior por varias urgencias, sino que es más una cuestión de ser atraído desde el exterior por las expectativas de obtener resultados deseados. Dichos resultados son conocidos como incentivos, pueden ser casi cualquier cosa que hemos aprendido a valorar (dinero, estatus, poder o la admiración de los demás, para nombrar solo unos cuantos). Esta teoría señala que el individuo cree que al realizar algo, obtendrá los resultados que desea. La teoría de las expectativas ha sido aplicada a muchos aspectos de la motivación humana, aunque tal vez haya encontrado su uso práctico más importante en relación con la motivación para el trabajo, la tendencia a invertir energía y esfuerzo en el trabajo. Investigaciones muestran que la gente suele esforzarse en el trabajo cuando cree que hacerlo le permitirá obtener los resultados que desea, como un aumento de sueldo, ascensos o mayor estatus.

Gráfico N° 26: Motivación para el trabajo

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

4. SATISFACCIÓN LABORAL

La satisfacción laboral ha sido definida como el resultado de varias actitudes que tiene un trabajador hacia su empleo, los factores concretos (como la compañía, el supervisor, compañeros de trabajo, salarios, ascensos, condiciones de trabajo, etc.) y la vida en general (Blum y Naylor 1988). De modo que, la satisfacción laboral es el conjunto de actitudes generales del individuo hacia su trabajo. Quien está muy satisfecho con su puesto, tiene actitudes positivas hacia éste, quien está insatisfecho, muestra en cambio, actitudes negativas. Cuando la gente habla de las actitudes de los trabajadores casi siempre se refiere a la satisfacción laboral; de hecho, es habitual utilizar una u otra expresión indistintamente (Robbins, 1998).

Asimismo, las actitudes son afirmaciones de valor, favorables o desfavorables acerca de objetos, gente o acontecimientos. Muestran cómo nos sentimos acerca de algo. Cuando digo «me gusta mi empleo», estoy expresando mi actitud hacia el trabajo. Cada individuo puede tener cientos de actitudes, pero el comportamiento organizacional se concentra en el muy limitado número de las que se refieren al trabajo. La satisfacción laboral y el compromiso con el puesto (el grado en que uno se identifica con su trabajo y participa activamente en él) y con la organización (indicador de lealtad y la identificación con la empresa). Con todo, el grueso de la atención se ha dirigido a la satisfacción laboral.

4.1. DETERMINANTES DE LA SATISFACCIÓN LABORAL

Algunas variables en el trabajo determinan la satisfacción laboral. Las evidencias indican que los principales factores son un trabajo intelectualmente estimulante, recompensas equitativas, condiciones favorables de trabajo y colegas cooperadores.

Gráfico N° 27: Determinantes de la satisfacción laboral

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Los trabajadores tienden a preferir puestos que les brinden oportunidades de aplicar sus habilidades y capacidades y ofrezcan una variedad de tareas, libertad y retroalimentación sobre qué tan bien lo están haciendo, características que hacen que el trabajo posea estímulos intelectuales. Los puestos que tienen pocos retos provocan

fastidio, pero demasiados retos causan frustración y sentimientos de fracaso. En condiciones moderadas, los empleados experimentarán placer y satisfacción.

Los empleados quieren sistemas de pagos y políticas de ascensos que les parezcan justos, claros y congruentes con sus expectativas. Cuando el salario les parece equitativo, fundado en las exigencias del puesto, las habilidades del individuo y el nivel de los sueldos del lugar, es muy probable que el resultado sea la satisfacción. Del mismo modo, quienes creen que las decisiones sobre los ascensos se hacen en forma honesta e imparcial, tienden a sentirse satisfechos con su trabajo.

Los empleados se preocupan por el ambiente laboral tanto en lo que respecta a su bienestar personal como en lo que concierne a las facilidades para realizar un buen trabajo. Prefieren los entornos seguros, cómodos, limpios y con el mínimo de distracciones. Por último, la gente obtiene del trabajo algo más que sólo dinero o logros tangibles: para la mayoría, también satisface necesidades de trato personal. Por ende, no es de sorprender que tener compañeros que brinden amistad y respaldo también aumente la satisfacción laboral (Robbins, 1998).

Extraído de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1999_n5/satisfaccion.htm

ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 2

Investiga el clima y cultura organizacional de una empresa, elaborando una encuesta que mida clima y/o cultura organizacional.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Psicología aplicada: Psicología organizacional".
2. A fin de complementar tu información, revisa y analiza bibliografía relacionada con el tema.
3. Complementa tu información, analizando el vídeo seleccionado para el tema: **"**Técnicas utilizadas por el psicólogo organizacional para el manejo de conflictos"

https://www.youtube.com/watch?v=rwMAFx5-tml

4. Elabora tu encuesta que permita medir el clima organizacional de la empresa en que trabajas o en alguna cerca de tu comunidad. Puedes utilizar como apoyo la información contenida en las siguientes páginas:

https://es.surveymonkey.com/mp/employee-satisfaction-surveys/

http://www.uv.mx/iiesca/files/2012/11/006diseno2011-2.pdf

TEMA N° 3:

PSICOLOGÍA APLICADA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA

1. PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cabe destacar, que la psicología educativa aporta soluciones para el desarrollo de los planes de estudios, la gestión educativa, los modelos educativos y las ciencias cognoscitivas en general.

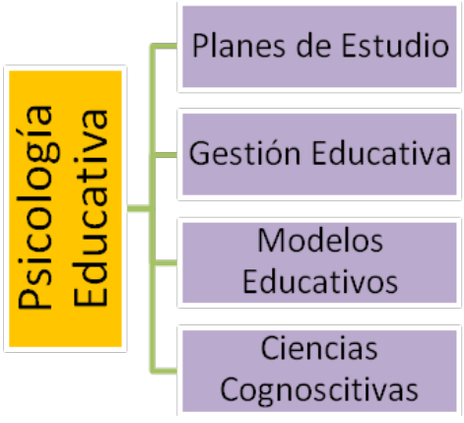


Gráfico N° 28: La psicología educativa

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Con el objetivo de comprender las características principales del aprendizaje en la niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez, los psicólogos educacionales elaboran y aplican distintas teorías sobre del desarrollo humano, que suelen ser consideradas como etapas de la madurez.

En este sentido, Jean Piaget ha sido una importante influencia para la psicología educativa, gracias a su teoría respecto a que los niños pasan por cuatro diferentes etapas de capacidad cognitiva durante su crecimiento, hasta alcanzar el pensamiento lógico abstracto al superar los once años de edad.

El desarrollo moral de Lawrence Kohlberg y el modelo de desarrollo infantil de Rudolf Steiner son otros aportes claves en el desarrollo de esta psicología.

No obstante, además de todos estos autores citados tampoco se puede pasar por alto el hacer referencia a otras grandes figuras que también dejaron su profunda huella en la psicología educativa. Este sería el caso, por ejemplo, de la educadora y psiquiatra italiana María Montessori que consiguió dar un giro fundamental a la pedagogía a principios del siglo XX.

En concreto, dicha fémina planteó su propio método pedagógico, que tiene su apellido, en el que establecía que cuatro son los pilares que posee fundamentalmente. Estos son el adulto, la mente de los niños, el ambiente de aprendizaje y los periodos llamados sensibles en los que cualquier pequeño está más preparado o receptivo a adquirir nuevas habilidades.

Asimismo, también es interesante recalcar el papel ejercido en la psicología educativa por el filósofo estadounidense William James, la psicóloga Ann Brown que se especializó en lo que son los instrumentos de la memoria, el pedagogo francés Alfred Binet o el psicólogo ruso Lev Vygotski que es conocido como el "Mozart de la Psi-

cología".

Los psicólogos educacionales tienen en cuenta las distintas características y capacidades de cada persona. Estas diferencias se potencian con el constante desarrollo y aprendizaje, y quedan reflejadas en la inteligencia, la creatividad, la motivación y la capacidad de comunicación, por ejemplo.

Es importante subrayar que, en concreto, la motivación adquiere un papel fundamental en esta psicología que nos ocupa. Y es que es fundamental para que el aprendizaje tenga lugar. En concreto se considera que en ella influyen desde el nivel de interés que tenga la persona en cuestión hasta la voluntad que tiene la misma de proceder a realizar una tarea pasando por las creencias que posee o las aspiraciones que tiene en esta vida y que desea lograr.

Existen, por otra parte, numerosas incapacidades posibles en los niños en edad escolar, como el trastorno por déficit de atención y la dislexia entre muchas otras.

Gráfico N° 29: La psicología educativa

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

2. ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación educativa es un conjunto de actividades destinadas a los alumnos**,** los padres y los profesores, con el objetivo de contribuir con el desarrollo de sus tareas dentro del ámbito específico de los centros escolares.

Según otra definición, la orientación educativa es la disciplina que estudia y promueve las capacidades pedagógicas, psicológicas y socioeconómicas del ser humano, con el propósito de vincular su desarrollo personal con el desarrollo social del país.

Por lo general, esta acción orientadora es coordinada por equipos psicopedagógicos en educación infantil y primaria, y por el departamento de orientación en la escuela secundaria

Actualmente, debido a la presencia que desde hace unos años tiene Internet en nuestras vidas y cómo las nuevas tecnologías se han convertido en elementos imprescindibles dentro de la rutina de los niños y jóvenes, existen muchos recursos en la red destinados precisamente a favorecer esa orientación educativa.

Así, páginas oficiales o blogs de particulares dan a conocer instrumentos y herramientas que se pueden emplear en tareas de orientación para mejorar el aprendizaje y la enseñanza de los alumnos. En este caso, se apuesta por hacer uso un uso responsable y eficaz de elementos tales como las redes sociales.

La orientación educativa funciona como apoyo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que brinda herramientas para que el profesor pueda organizar con mayor eficacia su actividad y facilitar la mejora del rendimiento en los alumnos.

En este sentido, el proceso implica las posibles adaptaciones curriculares, que son estrategias educativas para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje en algunos alumnos con necesidades educativas específicas. Estas adaptaciones intentan ofrecer una respuesta a la diversidad individual, más allá de cual sea el origen de esas diferencias (ritmo de aprendizaje, motivación del alumno, historial educativo, etc.).

Con todo ello, lo que se consigue llevando a cabo el desarrollo de la orientación educativa es que los alumnos se conozcan a sí mismos, que se relacionen e integren en la sociedad a través de diversos grupos, que organicen su actitud ante el estudio y el aprendizaje en sí y también, y como objetivo final, que aprendan a resolver los problemas y conflictos que se les planteen. De esta manera, partiendo de esa base lo que conseguirán será ir creciendo teniendo un proyecto de vida.

Tal es la importancia que tiene actualmente la citada orientación, que incluso existen diversos masters de orien-

tación educativa con los que se persigue que las personas que realicen el mismo conozcan a la perfección el sistema educativo actual, descubran cómo favorecer los procesos de enseñanza, tengan las capacidades para llevar a cabo la atención a la diversidad o sepan cómo contribuir al desarrollo personal de sus alumnos.

Por otra parte, aporta orientación académica y profesional: los alumnos, a través de los profesores, reciben ayuda para lograr un mejor conocimiento de sí mismos e información sobre las alternativas que les ofrecen durante sus estudios.

La orientación educativa también brinda ayuda al profesor desde una perspectiva más personal, en cuestiones vinculadas a la salud laboral y la carrera profesional. Se trata de aspectos que tienen una incidencia indirecta en los alumnos.

3. PSICOPEDAGOGÍA

La psicopedagogía es la rama de la Psicología que se encarga de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos y pedagógicos. Se encarga de los fundamentos del sujeto y del objeto de conocimiento y de su interrelación con el lenguaje y la influencia sociohistórica, dentro del contexto de los procesos cotidianos del aprendizaje. En otras palabras, es la ciencia que permite estudiar a la persona y su entorno en las distintas etapas de aprendizaje que abarca su vida.

A través de sus métodos, estudia el problema presente vislumbrando las potencialidades cognoscitivas, afectivas y sociales para un mejor desenvolvimiento en las actividades que desempeña la persona.

La psicopedagogía se desarrolla como disciplina científica, a partir de la segunda mitad del siglo XX, con un enfoque interdisciplinario y combinando conocimientos de la educación y de la salud mental.

Se supone que un profesional en psicopedagogía debe manejar las bases epistemológicas del saber psicopedagógico, con sus nociones básicas y ejes conceptuales. También debe conocer las ciencias auxiliares que contextualizan su desempeño profesional y todas las aplicaciones que estas conllevan hacia el pensamiento y desarrollo como ser humano.

Los psicopedagogos se encargan de estudiar, prevenir y corregir las dificultades que puede presentar un individuo en el proceso de aprendizaje, aun cuando tiene un coeficiente intelectual dentro de los parámetros normales pero que presenta dificultades en su aprendizaje. Por eso, la psicopedagogía estudia el fenómeno de adaptación que implica el desarrollo evolutivo de la mente, con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4. MODELO EDUCATIVO

Un modelo educativo consiste en una recopilación o síntesis de distintas teorías y enfoques pedagógicos, que orientan a los docentes en la elaboración de los programas de estudios y en la sistematización del proceso de enseñanza y aprendizaje.

En otras palabras, un modelo educativo es un patrón conceptual a través del cual se esquematizan las partes y los elementos de un programa de estudios. Estos modelos varían de acuerdo con el periodo histórico, ya que su vigencia y utilidad depende del contexto social.

Al conocer un modelo educativo, el docente puede aprender cómo elaborar y operar un plan de estudios, teniendo en cuenta los elementos que serán determinantes en la planeación didáctica. Por eso, se considera que el mayor conocimiento del modelo educativo por parte del maestro generará mejores resultados en el aula.

El modelo educativo tradicional se centra en la elaboración de un programa de estudios, sin demasiados elementos adicionales, ya que no se tienen en cuenta de forma explícita las necesidades sociales ni la intervención de especialistas, entre otros factores.

Este modelo educativo contempla la figura del profeso**r** (que cumple un papel activo), el método (la clase tipo conferencia), el alumno (con un papel receptivo) y la información (los contenidos presentados como distintos temas).

En este sentido, el modelo tradicional presenta una escasa influencia de los avances científico-tecnológicos en la educación, por lo que resulta algo limitado en la actualidad. De todas formas, se reconoce su utilidad como base pedagógica en la formación de diversas generaciones de profesores y de alumnos.

LECTURA SELECCIONADA N°. 1

NORMAS PARA EL DESARROLLO DE LAS ACCIONES DE TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LAS DIRECCIONES REGIONALES DE EDUCACIÓN, UNIDADES DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL E INSTITUCIONES EDUCATIVAS. PERÚ:MINEDU

VII. TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La tutoría es el acompañamiento socio-afectivo, cognitivo y pedagógico a los estudiantes que forma parte del desarrollo curricular y aporta al logro de necesidades y a la formación integral, en la perspectiva del desarrollo humano.

El docente tutor

Deberá reunir cualidades para el desarrollo de su función: empatía, capacidad de escucha, confiabilidad, estabilidad emocional, respeto y valoración hacia la diversidad, así como una práctica cotidiana de valores éticos entre otros.

7.1. Áreas de la Tutoría:

Las áreas de la tutoría son ámbitos temáticos que nos permiten brindar atención a los diversos aspectos del proceso de desarrollo de los estudiantes, para poder realizar labor de acompañamientos y orientación. Los docentes tutores priorizarán aquellas tareas que respondan a las necesidades e intereses de los estudiantes. No deben confundirse con las áreas curriculares.

a. Área Personal Social: Contribuye al desarrollo de una personalidad saludable, que les permita actuar con plenitud y eficacia en su entorno social

b. Área Académica: permite que los estudiantes mejoren y optimicen su rendimiento escolar y prevengan o superen dificultades en su aprendizaje.

c. Área Vocacional: orienta al estudiante en el desarrollo de su proyecto de vida, contribuyendo a la elección de una ocupación, oficio o profesión, que responda a las características personales y oportunidades de su entorno.

d. Área de Salud Corporal y Mental: promueve la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes

e. Área de Ayuda Social: promueve que los estudiantes participen y se comprometan en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

f. Área de Cultura y Actualidad: permite que el estudiante conozca y valore su cultura, reflexione sobre temas de actualidad, involucrándose así con su entorno local, regional, nacional y global.

g. Área de Convivencia y Disciplina Escolar: contribuye a establecer relaciones democráticas y armónicas, como expresión de una cultura de derechos.

7.2. La Hora de Tutoría

a. Es un espacio de encuentro entre el tutor y los estudiantes entre sí, para desarrollar asuntos relacionados con las necesidades e intereses.

b. Es una hora exclusiva para la orientación, no debe ocuparse con actividades de las áreas curriculares ni otras actividades.

c. En el marco de la tutoría los estudiantes no están sujetos a calificación.

d. Las horas de libre disponibilidad pueden ser uti-

lizadas para incrementar la hora de tutoría en el plan de estudios de la IE, sustentado en el diagnóstico y las necesidades de los estudiantes.

7.3. De los Programas de la Tutoría y Orientación Educativa

a. Educación Sexual Integral.- Contribuye al desarrollo de conocimientos, capacidades y actitudes para que las y los estudiantes se desarrollen como personas autónomas, responsables y con valores y asuman su sexualidad de una manera saludable, plena y placentera, en el marco del ejercicio de sus derechos y deberes para con los demás, basándose para ello en los enfoques de derechos humanos, desarrollo humano, equidad de género e interculturalidad. Asimismo, la ESI forma parte de la educación ciudadana que concibe a toda persona, en especial a toda niña, niño y adolescente como sujeto de derechos, capaz de asumir progresivamente responsabilidades, tomar decisiones y establecer sus planes de vida (lineamientos educativos y orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral – RD N° 180-2008-ED)

b. Educación para la Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual, VIH y SIDA.- Contribuye a desarrollar en as y los estudiantes capacidades y valores que le permitan asumir comportamientos responsables y saludables orientados a prevenir a prevenir las ITS, el VIH y el SIDA en el marco de la conservación de la salud integral y el desarrollo humano (lineamientos educativos y orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral – RD N° 180-2008-ED)

c. Promoción para una Vida sin Drogas.-Promueve en los estudiantes el desarrollo de capacidades, la práctica de valores, estilos de vida saludable y la toma de decisiones responsables para evitar y/o retrasar el consumo de drogas, así como para disminuir los riesgos o daños una vez ocurrido el consumo. Las acciones del programa: Promoción para una Vida sin Drogas se Desarrollan de la Mano de la Campaña Educativa Nacional "Estudiantes libres de drogas" (R.V.M.N°004-2007-ED)

d. Derechos Humanos, Convivencia y Disciplina Escolar Democrática.- Promueve la defensa y respeto a los derechos de los niños. Niñas y adolescentes, mediante la implementación de la Convivencia y Disciplina Escolar Democrática y el desarrollo de la Campaña "Tengo Derecho al Bien Trato". Desarrolla acciones de promoción de la convivencia democrática, ética y participativa, y de prevención de situaciones que vulneren los derechos de los estudiantes, como el maltrato físico, psicológico, violencia entre pares, abuso sexual, explotación sexual infantil, trata de personas, trabajo infantil y trabajo forzoso (R:V:M:N°0022-2017-ED)

e. Educación en Seguridad Vial.- Contribuye a fortalecer en los estudiantes una cultura vial que permita la adquisición de conocimientos y el desarrollo de capacidades y actitudes que favorezcan el respeto por las normas de tránsito, a fin de desarrollar el valor del respeto a la vida y la seguridad vial como bien común (D.S. 008-2009-ED).

ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 3

Investiga y recoge información de los roles y funciones del psicólogo educativo y prepara un organizador de información.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Psicología aplicada: Psicología educativa".
2. A fin de complementar tu información, revisa y analiza bibliografía relacionada al tema.
3. Complementa tu información, analizando la lectura seleccionada para el tema: **"**Normas para el desarrollo de las acciones de tutoría, orientación educativa en las direcciones regionales de educación, unidades de gestión educativa local e instituciones educativas" MINEDU
4. Con todos los recursos disponibles, prepara tu organizador de información respecto a tema.

TEMA N° 4:

INTERVENCIONES PSICOTERAPEÚTICAS

1. ¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA?

En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos. La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas.

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.

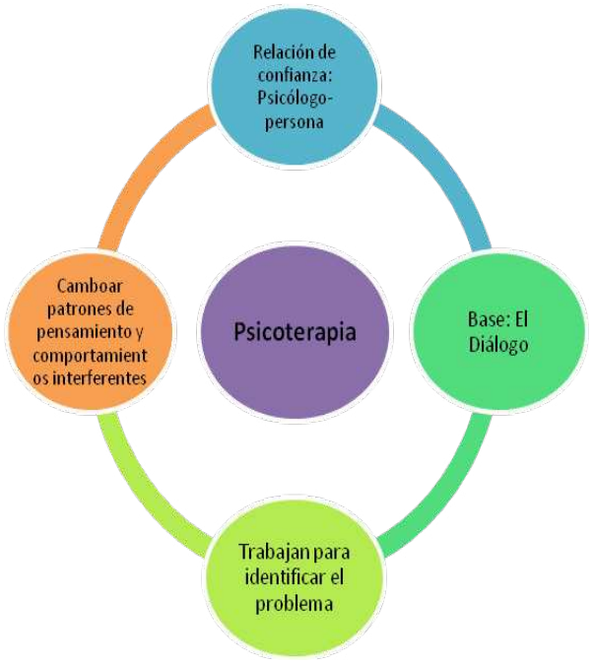


Gráfico N° 30: Psicoterapia

Fuente: Verónica N. Sotelo Narváez

Al concluir el tratamiento, no sólo habrá resuelto el problema que le trajo a la consulta, sino que, además, habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.

2. ¿CUÁNDO SE DEBE CONSIDERAR LA PSICOTERAPIA COMO OPCIÓN?

Es posible que, debido a la existencia de numerosos conceptos erróneos sobre la psicoterapia, usted podría mostrarse reacio a ésta. Incluso si conoce las realidades y no los mitos, probablemente se sienta nervioso a la hora de considerar ese método para tratar su problema.

Pero vale la pena vencer el nerviosismo porque, si en algún momento su calidad de vida no es la que desea, la psicoterapia puede ayudarle.

Algunas personas recurren a la psicoterapia porque han estado deprimidas, ansiosas o enojadas por demasiado tiempo. Otras podrían querer ayuda ante una enfermedad crónica que interfiere en su bienestar emocional o físico. Y otras podrían tener problemas a corto plazo para los que necesitan ayuda. Por ejemplo, un divorcio, la partida de los hijos, sentirse abrumado por un nuevo empleo o estar de duelo por la muerte de un familiar.

La terapia podría serle de beneficio, si usted presenta estas señales:

- Tiene un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Parece que sus problemas no se solucionan, a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Tiene dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Se preocupa excesivamente, espera lo peor o está constantemente nervioso.
- Sus acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo, le están dañando a usted o a otras personas.

3. ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTE TIPOS DE PSICOTERAPIA?

La psicoterapia cuenta con muchos métodos diferentes. Generalmente, los psicólogos aprovechan uno o más métodos. Cada perspectiva teórica actúa como hoja de ruta para que el psicólogo pueda comprender a sus clientes y sus problemas y crear soluciones.

El tipo de tratamiento que recibirá depende de una gran variedad de factores: investigaciones psicológicas actuales, la orientación teórica del psicólogo y lo que sea más adecuado a su situación.

La perspectiva teórica del psicólogo influirá en lo que ocurra en su consulta. Por ejemplo, los psicólogos que recurren a la terapia cognitivo-conductual tienen un método práctico con respecto al tratamiento. El psicólogo podría pedirle que realice ciertas tareas concebidas para ayudarle a crear destrezas más efectivas para enfrentar los problemas. A menudo, este método consiste en asignaciones para hacer en casa. Además, el psicólogo podría pedirle que recopile más información, como anotar sus reacciones ante una situación en particular, a medida que vayan ocurriendo. O tal vez que ponga en práctica nuevas destrezas entre una sesión y otra, como pedirle a una persona que tiene fobia a los ascensores que intente apretar los botones de un ascensor. También podría señalarle determinadas lecturas para que tenga más conocimiento de un tema en particular.

Por el contrario, los métodos psicoanalíticos y humanista se concentran generalmente en el diálogo más que en la acción. Las sesiones podrían dedicarse a analizar sus experiencias en etapas previas de su vida, para que usted y el psicólogo puedan comprender mejor las causas que originan sus problemas actuales.

El psicólogo puede combinar elementos de varios estilos de psicoterapia. De hecho, la mayoría de los terapeutas no se circunscriben a un método específico, sino que, por el contrario, combinan elementos de métodos diferentes y adaptan el tratamiento de acuerdo a las necesidades de cada cliente. Lo principal es saber si el psicólogo tiene conocimientos en el área en la que usted necesita ayuda y si el psicólogo cree que puede ayudarle.

4. TRATAMIENTO EN PSICOTERAPIA

A medida que avanza su psicoterapia, se seguirá forjando una relación terapéutica y de confianza con el psicólogo.

Es probable que, como parte del proceso continuo de conocerle más, el psicólogo quiera realizar algunas evaluaciones. Los psicólogos están capacitados para administrar e interpretar pruebas que determinan la profundidad de su depresión, identifican importantes características de personalidad, revelan estrategias no saludables para lidiar con sus problemas, como el abuso de la bebida, o detectan discapacidades de aprendizaje. Por ejemplo, si un padre lleva a consulta a un niño que, a pesar de ser brillante, tiene problemas de rendimiento académico, el psicólogo podría evaluar si el niño confronta dificultades de atención o una discapacidad de aprendizaje no detectada. Los resultados de las evaluaciones le permiten al psicólogo diagnosticar un problema o arrojar más información acerca de cómo usted piensa, se siente y se comporta.

Además, usted y el psicólogo seguirán explorando sus problemas por medio del diálogo. A algunas personas, el solo hecho de hablar libremente de un problema les proporciona alivio. En las primeras etapas de la psicoterapia, el psicólogo le ayudará a aclarar cuál es su molestia. Luego pasará a una fase de solución de problemas en la que ambos trabajarán en conjunto para encontrar otras formas de pensar, comportarse y manejar sus sentimientos. Es posible que, durante las sesiones haga ejercicios en los que dramatice nuevas conductas y haga asignaciones en casa para practicar nuevas destrezas entre sesiones. A medida que transcurra el tratamiento, usted y el psicólogo evaluarán su progreso y determinarán si hay que reformular o ampliar sus objetivos originales.

En algunos casos, el psicólogo podría sugerir la participación de otras personas. Por ejemplo, si tiene problemas de pareja o de relaciones humanas, la participación con el cónyuge o pareja en la sesión puede ser de utilidad. De forma similar, es aconsejable que una persona que confronte dificultades en la crianza de sus hijos los lleve a las sesiones. Aquellos que tienen dificultad para interactuar con los demás podrían beneficiarse con la psicoterapia de grupo.

A medida que vaya resolviendo el problema que le llevó a buscar ayuda en la psicoterapia, también adquirirá nuevas destrezas que le harán verse a sí mismo y al mundo de forma diferente. Aprenderá a distinguir las situaciones que puede cambiar y las que no y a concentrarse en mejorar las cosas que están bajo su control.

También adquirirá resiliencia, la cual le ayudará a lidiar mejor con retos futuros. Por ejemplo, un estudio sobre el tratamiento de la depresión y la ansiedad realizado en el año 2006 revela que los métodos cognitivo y conductual usados en la psicoterapia, tienen un efecto duradero que reduce el riesgo de que vuelvan a aparecer los síntomas, aún después de terminado el tratamiento. Otro estudio descubrió un resultado similar al evaluar los efectos a largo plazo de la psicoterapia psicodinámica.

En breve, tendrá una nueva perspectiva y nuevas formas de pensar y comportarse.

Recuperado de: http://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia.aspx

LECTURA SELECCIONADA N°. 2

EVIDENCIAS Y EJEMPLOS CLÍNICOS QUE REALZAN EL VALOR DE LAS TÉCNICAS CONDUCTUALES

Dahab, J. & Correa, C. & Minici, A.

Revista de terapia cognitivo conductual–Centro de terapia cognitivo conductual y ciencias del comportamiento. 1 de Julio de 2010

La discusión acerca de cuáles técnicas poseen mayor importancia en los tratamientos psicológicos, si las cognitivas o las conductuales, hoy se halla casi perimida. Quienes trabajamos en Terapia Cognitivo Conductal defendemos la relevancia de ambos tipos a pesar del fuerte hincapié que se ha puesto en los últimos años en los aspectos "cognitivos puros". Algunas teorizaciones se han alejado tanto de los datos que ya rozan la especulación. Por ello, creemos importante recordar la eficacia de las técnicas conductuales que para algunos trastornos psicológicos representan incluso la primera línea de intervención.

El psiquismo humano es demasiado complejo como para reducirlo todo a explicaciones basadas en procesos de pensamiento, las acciones constituyen una parte inseparable integrante de la maquinaria para cuya modificación a veces no alcanza con los procedimientos cognitivos. Sobran los ejemplos en los cuales no se puede ni siquiera pensar en una intervención que no tenga carácter conductual. Veamos algunos:

En la eyaculación precoz del varón, resulta inverosímil pretender aplicar sólo psicoeducación y modificar algunas creencias erróneas, las cuales seguramente el paciente sí tiene y, por qué no, también mantienen el problema. Pero definitivamente la modificación de los esquemas cognitivos distorsionados no llevará a la solución si esto no va acompañado de un entrenamiento conductual con alguna técnica como la de "parada y arranque" (stop-start, en la denominación en inglés) que ayude al control eyaculatorio.

En fobias específicas como: a viajar en avión o a sacarse sangre, nos quedaríamos definitivamente a mitad de camino si no efectuáramos simulacros de extracción o no practicáramos respiración abdominal frente a los estímulos relacionados con el vuelo. Como ya mencionamos en otro artículo de este número de la revista, los pacientes suelen ser hiperconscientes de la ausencia de peligro pero no pueden detener su temor. Así que necesitan exposición aparte de la reestructuración. Ni que hablar si estamos frente a un caso de Trastorno Obsesivo Compulsivo que no deja de cerrar una y otra vez la puerta antes de salir de su casa.

¿Trabajaremos en este caso sus pensamientos automáticos? Sí, muy probablemente, pero únicamente con ello no sería suficiente, pues necesitamos recurrir a la Exposición y Prevención de la Respuesta hasta que el paciente logre cerrar y verificar tan sólo una vez. Lo mismo podríamos argumentar respecto de un paciente que padece Agorafobia, ¿salimos con él haciendo Exposición en Vivo o simplemente modificamos sus creencias de que el mundo no es tan peligroso como cree y que por ende no le va a pasar nada en la calle? Tampoco en este caso sería suficiente el tratamiento puramente cognitivo como en general no lo es en ninguno de los Trastornos de Ansiedad. Como ya dijo Isaac Marks, cualquier tratamiento eficaz para la ansiedad patológica requiere en alguna medida un ingrediente de exposición.

Con esta introducción, esperamos haber dejado en claro la permanente complementariedad e interacción entre cognición y conducta; de ahí que la mayoría de los cuadros no puedan tratarse obviando las técnicas conductuales. A continuación, realizaremos un recorrido por algunos problemas para cuyo abordaje se destaca su valor, aunque en ningún caso descartamos la aplicación de procedimientos de modifi-

cación de patrones de pensamiento irracional cuando estos aparecieran. No estamos negando la cognición como fenómeno psicológico sino que vamos a citar ejemplos en los cuales los psicólogos no podemos mostrarnos indiferentes a las herramientas conductuales, tanto por su practicidad como por su eficacia.

Tratamiento de tics y hábitos nerviosos

El abordaje de hábitos nerviosos tales como tics, tartamudeo, tricotilomanía o morderse la uñas requiere de dos procedimientos principales: Técnicas de relajación y Ensayos de inversión de hábito.

La Inversión de Hábito consiste en un procedimiento basado en el condicionamiento.

Técnicas para mo dificar las relaciones sociales disfuncionales

En **Terapia Cognitivo Conductual** se enfatiza mucho la idea que la conducta, tanto la normal como la patológica, se halla en estrecha relación con el ambiente. El vínculo entre persona y ambiente se considera bidireccional, vale decir, el entorno va moldeando nuestros comportamientos pero nosotros también somos capaces de cambiar nuestro medio.

Ahora bien, en esta interacción continua *y* recíproca lo que más define a los ambientes radica en sus características sociales. Es decir, si bien los humanos también somos influidos por las características físicas de un entorno, como la luz o la temperatura, lo más sobresaliente de nuestros ambientes es que son compartidos con otros semejantes, con los cuales tenemos que entendernos y adaptarnos mutuamente. De ahí, que muchos aspectos de los desórdenes psicológicos se encuentren influenciados *por* relaciones interpersonales disfuncionales que los terapeutas no podemos desconocer.

Sucede frecuentemente que las conductas patológicas de los pacientes se encuentran estimuladas por familiares o amigos quienes inadvertidamente, pretendiendo ayudar al paciente, terminan por favorecer la aparición y mantenimiento de hábitos insalubres y nocivos.

En tales casos, no alcanza con aplicar procedimientos terapéuticos individuales, como discusiones cognitivas o entrenamiento en técnicas de manejo de la ansiedad, porque ellos dejan por fuera el ámbito **interpersonal** en el cual se inserta la patología. Para ello, debemos complementar la intervención con procedimientos específicos para modificar *las* relaciones sociales disfuncionales.

En el presente artículo, comentaremos algunos ejemplos de tales técnicas.

Tal como puede esperarse, las familias constituyen típicamente el ámbito de aplicación de los procedimientos orientados a modificar relaciones. Esto, por la sencilla razón de que la mayoría de las veces son los familiares quienes se encuentran cerca y al cuidado del paciente, como en el caso de los ancianos o los enfermos depresivos graves. Otras veces, la misma familia es el paciente, como cuando una pareja consulta porque no se llevan bien o porque no saben cómo manejarse con un hijo adolescente desafiante.

Por ejemplo, en el marco de la gerontología es frecuente que los ancianos emitan quejas físicas y que reciban atención inmediata, diálogo y presencia de sus familiares, y a la inversa, cuando el anciano no se queja y manifiesta sentirse bien, sus hijos adultos, no le estimulan demasiado.

El procedimiento sugerido en estos casos se denomina Abordaje Conductual de la Familia. En dicho abordaje, se adiestra a los familiares del paciente anciano en la aplicación de técnicas de modificación de conductas, especialmente el Reforzamiento Diferencia de Conductas Incompatibles (RDI) y la Extinción. Procedemos a continuación a describir tales técnicas junto con otras relacionadas:

Reforzamiento diferencial de conductas incompatibles:

Consiste en que el familiar interactúe *positivamente* con el paciente, reforzándolo cuando, por ejemplo, el anciano emite conductas interpersonales de adecuada socialización como hablar de temas cotidianos, familiares, sociales pero sin emitir quejas físicas o expresiones propias de un cuadro depresivo.

El reforzamiento puede implementarse mediante el diálogo, la aprobación, la atención, la sonrisa, la expresión de afecto y la compañía explícita en el preciso momento en que la persona se comunica de modo positivo. En otras palabras, que la comunicación de los familiares sea inmediata y orientada a la estimulación de la conducta social del paciente en cuestión. El reforzamiento derivará en el incremento de la conducta no depresiva *y en una* mejora en el estado de ánimo.

En terapias de parejas, también se enseña a sus integrantes en la aplicación del RDI. A ambos, se les recomienda estar atentos a las conductas positivas que desean estimular en su compañero/a, a fin de reforzarlo por ello. Así, se entrena a ambos miembros a detectar al otro haciendo una actividad que se desea y entonces, reforzarlo por ello. Otra vez, el reforzamiento entregado es predominantemente social, como palabras y gestos de cariño, reconocimiento, compañía.

La conducta reforzada suele aumentar lo cual también mantiene alta la frecuencia de los reforzadores *positivos* entregados por la pareja. El destacar los cambios favorables en la conducta de la pareja propicia estabilidad emocional y satisfacción en la relación, siendo mucho más ameno que criticar lo que el otro hace mal o no hace.

Veámoslo con un ejemplo. Una pareja tiene discusiones frecuentes porque algunas veces el esposo se retrasa en el regreso del trabajo, en tales ocasiones, la mujer lo pelea y critica, lo cual lleva a su vez a que el esposo se enoje y también la agreda verbalmente a ella. Al mismo tiempo, cuando él llega más temprano, ella simplemente no dice nada; no lo pelea pero tampoco efectúa ningún comentario.

La aplicación del RDI consistiría en invertir esta pauta del reforzamiento desde la mujer hacia el marido. Así, cuando él llegue en horario a casa, ella debería reforzarlo positivamente, con algún gesto de cariño y aprobación e inversamente, debería ignorarlo cuando el esposo se retrase. Por supuesto, este tipo de procedimiento se pauta con el *consentimiento* de ambos cónyuges.

Extinción

Simultáneamente al RDI, necesitamos aplicar la extinción, lo cual consiste en dejar de reforzar los comportamientos que queremos que disminuyan su frecuencia o desaparezcan. Siguiendo con el ejemplo anterior, cuando el anciano se queja o emite verbalizaciones propias del cuadro depresivo, no hay que responder al mismo.

En el abordaje conductual, se le enseña al familiar diferentes formas de extinguir la conducta: la indiferencia, dejar de mirar al anciano, retirarse del lugar, no responderle, hacer otra conducta en lugar de permanecer junto a él. De modo análogo al RDI, la extinción debe aplicarse en el instante inmediato en que ocurre la conducta disfuncional. Paralelamente, si se produce una modificación en el comportamiento del anciano, y este deja de quejarse y habla normalmente, vuelve a reforzarse *l*a conducta positiva. Este aspecto es crucial, pues implica que la **extinción** deja de aplicarse cuando se observa un cambio conductual en la dirección adaptativa.

En el tratamiento de parejas, cuando un integrante grita, insulta o ironiza a su cónyuge, se le sugiere a este último que no responda y se retire de la situación. Normalmente, esto ayuda a disminuir las conductas hostiles porque ellas no reciben reforzamiento.

Aplicada conjuntamente con el RDO, la extinción en este caso debería conducir a un aumento de las interacciones no hostiles entre los miembros. Demás está aclarar que la aplicación de estos procedimientos supone que ambos integrantes se encuentran involucrados activamente en la terapia, han sido informados por el psicólogo y acuerdan acerca del uso de la extinción

Modelado

Consiste en observar la conducta de un modelo e imitar su comportamiento. Es un procedimiento muy utilizado en los programas terapéuticos de habilidades sociales. En lo que concierne a problemas de comunicación en parejas, el modelado resulta especialmente útil para cambiar los componentes formales de la conducta, uno de ellos, típicamente, el elevado volumen de voz con el cual los integrantes discuten.

En estos casos, el terapeuta habla intencionadamente en un tono de voz más bajo que lo habitual, con el fin de que los pacientes lo copien, especialmente cuando se plantean diferencias entre sí. Una vez efectuado el modelado, los pacientes tienen que practicar, esto es, conversar a propósito a un volumen bajo durante una determinada cantidad de tiempo diaria.

La práctica continua de la nueva forma de comunicarse propicia la aparición de un hábito distinto para plantear las diferencias y discutir sobre los desacuerdos.

Contrato conductual

Tal como su nombre lo indica, se trata de un acuerdo de partes en el cual se especifica qué actividades se compromete a realizar cada integrante de la pareja. Por supuesto, no tiene valor simbólico, pero aumenta mucho la probabilidad de cumplimiento de algunas pautas de conducta.

Tal vez en este punto no esté de más recordar que en la mayoría de las veces, los conflictos en las parejas no surgen a raíz de grandes diferencias sino de ajetreos menores y cotidianos, tales como los quehaceres de la casa, los horarios de dormir o los programas de televisión que se miran. A raíz de ello, el contrato conductual puede incluir una serie de comportamientos propios de cada área en la que aparecen conflictos. Así, por ejemplo, se especifica qué día se ocupa cada integrante de hacer las compras o de lavar la vajilla. También puede pautarse la frecuencia con la cual uno de los integrantes debe efectuar alguna tarea, como cortar el césped, a cambio de lo cual podrá disfrutar de alguna actividad de ocio personal.

Dado que el contrato conductual delimita con precisión qué hace cada miembro, incluso a veces también cómo y cuándo, tiende a disminuir la frecuencia de las disputas por temas diarios y menores. Se trata de una herramienta muy versátil; así en caso de que luego de pautarse, se revele como algo difícil de cumplir, puede rediseñarse en función de la experiencia pasada. De a pequeños pasos, se van ajustando los detalles de los acuerdos tratando de maximizar la satisfacción de los miembros de la pareja.

El recorrido anterior pretende ilustrar el enfoque interpersonal que adopta la Terapia Cognitivo Conductual en algunos casos. La eficacia en el tratamiento se logra echando mano de los procedimientos que mejor responden a la problemática específica del paciente. Por lo tanto, no tiene mucho sentido insistir con un abordaje individual cuando las conductas problemáticas se encuentran sostenidas por factores sociales y familiares. Allí, la naturaleza misma del caso amerita una intervención vincular.

Los procedimientos arriba descriptos aportan a este objetivo. Por supuesto, existe una gran cantidad de detalles técnicos que exceden el espacio del presente artículo. A pesar de sus diferencias, las técnicas mencionadas surgieron principalmente del paradigma de condicionamiento operante, caracterizado por el objetivo de cambiar la conducta a partir de estimular nuevas pautas de acción. Recordemos que en TCC importa no sólo que el paciente se sienta mejor, sino también en que HAGA mejor.

ACTIVIDAD FORMATIVA Nº 4

Analiza y aplica los enfoques psicoterapéuticos en un caso, proponiendo y sustentando su resolución desde un enfoque psicoterapéutico.

INSTRUCCIONES:

1. Lee y analiza el tema: "Intervenciones psicoterapéuticas".
2. A fin de complementar tu información, revisa y analiza bibliografía relacionada al tema.
3. Analiza el vídeo seleccionado para el tema: "Tipos de psicoterapias" https://www.youtube.com/watch?-v=SSFqMlcmK_s
4. Complementa tu información analizando la lectura seleccionada para el tema: **"**Evidencias y ejemplos clínicos que realzan el valor de las técnicas conductuales".

José Dahab, Carmela Rivadeneira y Ariel Minici. Revista de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento–01/07/2010

5. Presenta un caso cotidiano que evidencie la necesidad de psicoterapia para su resolución, debiendo proponer y sustentar el enfoque adecuado para dicha resolución.

GLOSARIO DE LA UNIDAD IV

Capacidades. Recursos y actitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido.

Categoría social. Conjunto de personas que poseen un atributo común, como por ejemplo, el sexo, ocupación o actividad.

Cognición social. Estudio de la manera en que la gente procesa la información social, en particular su codificación, almacenamiento, recuperación y aplicación en situaciones sociales.

Disonancia cognitiva. Tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones.

Esquema. Conjunto de estructuras que organizan nuestros conocimientos y suposiciones sobre algo y son utilizados para la interpretación y procesamiento de la información.

Estrategias. Conjunto de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

Habilidades. Pericia o aptitud para desarrollar determinadas tareas.

Incentivos. Estímulo que se ofrece a una persona, una empresa o un sector con el objetivo de incrementar la producción y mejorar el rendimiento.

Influencia. Poder de una persona o cosa para determinar o alterar la forma de pensar o de actuar de alguien.

Metas. Es el fin hacia el que se dirigen las acciones.

Motivación. Proceso psicologico que impulsa, guía y dirige la conducta.

Preestablecido. Dictado, establecido, ordenado con anterioridad.

Prejuicio. Opinión preconcebida, generalmente negativa, hacia algo o alguien.

BIBLIOGRAFÍA DE LA UNIDAD IV

- Baron, R. (1997). *Psicología*. 3a Ed. México: Prentice Hall, Hispanoamérica SA. ISBN 968-880-692-7. Pág. 776
- Cialdini, R. & Sagarin, B. & Rice, W. (2001). *Training in ethical influence*. In J. Darley, D. Messick, and T. Tyler (Eds.). Social influences on ethical behavior in organizations. Mahwah, NJ: Erlbaum. (Págs. 137-153).
- Davis, S. & Palladino, J. *Psicología*. 5a Ed. Pearson Educación de México. (Pág. 824). ISBN 978-970-26-1046-5.
- Coon, D. (1999). *Psicología*. 8a Ed. México: Internacional Thomson Editores. (Pág. 734). ISBN 0-534-34966.
- Morris, C. & Maisto, A. (2009). *Psicología*. 13a Ed. México: Prentice Hall Hispanoamérica, SA. (Pág. 74). ISBN 978-607-442-314-3. http://lacosapsi.com/lcp/index.php?option=com_sobi2&sobi2Task=sobi2Details&catid=136&sobi2Id=2794&Itemid=55
- http://www.minedu.gob.pe/
- Definición de modelo educativo–¿Qué es?, Significado y concepto http://definicion.de/modelo-educativo/#ixzz3veJvxBrK
- http://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia.aspx

AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD IV

Estimado estudiante:

Las preguntas siguientes le permitirán verificar su aprendizaje de esta unidad. Le recomiendo que las resuelva cuidadosamente.

1. Considerando el tema de psicología social-comunitaria, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

   "Son los recursos y actitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido". Este concepto hace referencia a:

   A. Capacidades
   B. Recursos
   C. Metas
   D. Esquemas
   E. Facilidades

2. Teniendo en cuenta el tema de psicología social, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta:

   Las compañías que anuncian aceite para motores usan a conductores de carros de carreras como portavoces porque ellos (los conductores):

   A. Se perciben como expertos
   B. Se perciben como confiables
   C. Son fuentes atractivas
   D. Son fuentes poco atractivas
   E. Son capaces de atraer la atención de los escuchas

3. En relación con el tema de psicología social, lea el caso y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

   Cuando los personajes políticos se encuentran en campaña, presentan sus propuestas ante la población buscando ser elegidos. Ellos pretenden fundamentalmente:

   A. Excluir
   B. Discriminar
   C. Persuadir

D. La selección de empleados

E. Una evaluación del desempeño

7. En relación con el tema de psicología educativa, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

NO es un área de la tutoría:

A. Académica

B. Salud corporal y mental

C. Colaboración mutua

D. Cultura y actualidad

E. Personal social

8. En referencia con el tema de psicología educativa, lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

NO es un programa de la tutoría y orientación educativa

A. Educación para la prevención de las ITS, VIH y SIDA

B. Educación sexual integral

C. Educación en seguridad vial

D. Derechos humanos, convivencia y disciplina escolar

E. Educación para la salud corporal y mental

9. En referencia con el tema de intervenciones psicoterapéuticas lea el enunciado y las alternativas correspondientes, luego marque la respuesta que estime correcta.

El proceso que permite lograr que las personas modifiquen comportamientos que nos permitan lograr bienestar y plenitud se llama:

A. Soporte psicológico

B. Psicoterapia

C. Apoyo emocional

D. Modificación de conducta

E. Proceso del aquí y el ahora

10. En referencia con el tema de intervenciones psicoterapéuticas, lea el enunciado y responda si es verdadero o falso, luego determine la respuesta correcta:

I. En fobias específicas, el psicólogo efectúa simulacros de extracción y respiración abdominal frente a estímulos que producen la fobia.

II. Muchas conductas patológicas se encuentran estimuladas por familiares o amigos.

III. El modelado es un procedimiento muy utilizado en la intervención de la esquizofrenia.

IV. En la intervención psicoterapéutica para la eyaculación precoz, la psicoeducación y modificación de creencias erróneas constituyen las acciones exclusivas para la intervención.

V. En el trastorno obsesivo compulsivo el paciente no es consciente de su problema.

A. FVVFV

B. VVFFV

C. VFFFV

D. FVVFV

E. VVFFF

ANEXO:

CLAVES DE RESPUESTAS DE LAS AUTOEVALUACIONES

Respuestas de la autoevaluación de la Unidad I

N°	RPTA.
1	E–Aristóteles
2	D–Experimental
3	B–Investigación experimental
4	C–VFFF
5	C–Llorar
6	E–Neurotransmisores
7	B–Adaptación sensorial
8	C–El Equilibrio
9	B–El hipocampo
10	D–Procesual

Respuestas de la autoevaluación de la Unidad II

N°	RPTA
1	A – Instancias positivas del objeto
2	A – Aglutinadores
3	D – Ritmos circadianos
4	D – Jet Lag
5	E–Hipersomnio
6	B–Ic, IIa, IIIb
7	D–Cognitivo
8	E–VVVFF
9	E–Ia, IIc, IIIb
10	C – Howard Gardner

Respuestas de la autoevaluación de la Unidad Ii

N°	RTA.
1	B–FFVV
2	D – Estudios transversales
3	D – Identidad vs. Confusión de identidad
4	B – El estrés
5	A–Somatoforme
6	C–Persuadir
7	D – Violencia de género
8	A–Ic, IId, IIIb, IVa
9	D – Físico, psicológico y mental
10	E–Estrés

Claves de respuestas de la autoevaluación de la unidad IV

N°	RPTA.
1	A–Capacidades
2	A–Se perciben como expertos
3	C – Persuadir
4	D – Conflicto
5	C–Mediación
6	C – Un análisis de puesto
7	C – Colaboración Mutua
8	E – Educación para la Salud corporal y mental
9	B – Psicoterapia
10	E–VVFFF

Este manual autoformativo es el material didáctico más importante de la presente asignatura, desarrollada para la modalidad virtual. Elaborado por el docente, orienta y facilita el autoaprendizaje de los contenidos y el desarrollo de las actividades propuestas en el sílabo.

Los demás recursos educativos del Aula virtual complementan y se derivan del manual. Los contenidos multimedia ofrecidos utilizan vídeos, presentaciones, audios y clases interactivas que se corresponden con los contenidos del presente manual.

La modalidad te permite estudiar desde el lugar donde te encuentres y a la hora que más te convenga. Basta conectarte a Internet e ingresar al campus virtual para encontrar todos tus servicios: aulas, vídeoclases, presentaciones animadas, biblioteca de recursos, muro y las tareas, siempre acompañado de tus docentes y amigos.

El modelo educativo de la Universidad Continental virtual es innovador, interactivo e integral, conjugando el conocimiento, la investigación y la innovación. Su estructura, organización y funcionamiento están de acuerdo con los estándares internacionales. Es innovador, porque desarrolla las mejores prácticas del *e-learning* universitario global; interactivo, porque proporciona recursos para la comunicación y colaboración síncrona y asíncrona con docentes y estudiantes; e integral, pues articula contenidos, medios y recursos para el aprendizaje permanente y en espacios flexibles.